

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.364>

Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una Institución Educativa de la provincia de Santa Elena – Ecuador

Eating habits in children from 4 to 6 years old of the Educational Institution of the province of Santa Elena – Ecuador

Carmen Luzmila Vera Malavé

Ministerio de Educación

carmenl.vera@educacion.gob.ec

<https://orcid.org/0000-0001-9926-7124>

La Libertad – Ecuador

Wilson Alexander Zambrano Vélez

Universidad Estatal Península de Santa Elena

wzambrano@upse.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-1061-878X>

La Libertad – Ecuador

Sheyla Jordy Ronquillo Bueno

Universidad Estatal Península de Santa Elena

sheyla1105@outlook.com

<https://orcid.org/0000-0002-4210-7012>

La Libertad – Ecuador

Artículo recibido: día 18 de enero de 2023. Aceptado para publicación: 7 de febrero de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

La alimentación es un proceso mediante el cual los niños consumen diferentes tipos de alimentos (SEPEAP, 2015), debido a eso, los hábitos alimenticios deben ser los más adecuados para que favorezcan su desarrollo integral. Diversas investigaciones han evidenciado que la mala alimentación provoca distintas dificultades en el área cognitiva, física y biológica, hasta el punto de generar la muerte (Nyaradi et al., 2013) (Bolivia, 2021), (Ortiz-Andrellucchi et al., 2006), (Martínez-Sánchez et al., 2014). Los establecimientos educativos son un lugar (aparte del hogar) en los que los niños pasan la mayor parte del tiempo, es por ello que, este estudio tuvo por como objetivo: Determinar los conocimientos que tienen los padres acerca de los hábitos alimenticios de niños de entre 4 a 6 años de la Unidad Educativa Teodoro Wolf del cantón Santa Elena, provincia de Santa -Ecuador. Se empleó el enfoque cuantitativo, investigación de campo, alcance descriptivo y diseño no experimental. La selección de la muestra se realizó mediante el muestreo casual, empleando la técnica de la encuesta para recabar información. Como resultado se obtuvo que, un gran porcentaje de padres de familia conocen acerca de los hábitos alimenticios adecuados, existiendo gran rechazo hacia los alimentos ultra procesados; de igual forma, la mayoría desconoce los menús escolares de la Institución. Este estudio concluye que, en general, los padres tienen conocimientos acerca del tema; sin embargo, los infantes no están exentos de ingerir alimentos poco nutritivos debido a la falta de control de los progenitores.

Palabras clave: hábitos alimenticios, alimentación, desarrollo integral

Abstract

Feeding is a process through which children consume different types of food (SEPEAP, 2015), due to this, eating habits must be the most adequate to favor their integral development. Several researches have evidenced that poor nutrition causes different difficulties in the cognitive, physical and biological area, to the point of generating death (Nyaradi et al., 2013) (Bolivia, 2021), (Ortiz-Andrellucchi et al., 2006), (Martínez-Sánchez et al., 2014). Educational establishments are a place (apart from the home) where children spend most of their time, that is why, this study aimed to: Determine the knowledge that parents have about the eating habits of children between 4 to 6 years of age of the Teodoro Wolf Educational Unit of Santa Elena canton, province of Santa -Ecuador. The quantitative approach, field research, descriptive scope and non-experimental design were used. The sample was selected by means of casual sampling, using the survey technique to collect information. As a result, it was found that a large percentage of parents know about proper eating habits, with a great rejection of ultra-processed foods; likewise, most of them do not know the school menus of the Institution. This study concludes that, in general, parents have knowledge about the subject; however, infants are not exempt from ingesting non-nutritious food due to lack of parental control.

Keywords: eating habits, nutrition, integral development

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) . 

Como citar: Vera Malavé, C. L., Zambrano Vélez, W. A., & Ronquillo Bueno, S. J. (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* 4(1), 1631 – 1639. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.364>

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial se registra un total de 149 millones de niños que padecen de retraso en el crecimiento debido a la desnutrición (UNICEF, 2019); respecto a lo anterior, Ecuador ocupa el segundo lugar de América Latina, pues el 27% de los infantes en edades inferiores a 24 meses sufren de esta condición, estos casos se registran con más frecuencia en la población indígena, convirtiéndose en uno de los mayores problemas del país (UNICEF, 2021).

Según La OMS (2021) aproximadamente el 45% de las muertes de niños menores a 5 años están relacionadas con la desnutrición. Esto ocurre en países con menores ingresos económicos (OMS, 2021). A la vez, en estos territorios aumenta progresivamente la tasa de obesidad y sobrepeso en los infantes. La carencia de nutrientes conlleva la emaciación (un peso deficiente en relación con la talla), la lentitud del crecimiento (una talla deficiente en la edad) y la escasez ponderal (un peso deficiente con respecto a la edad) (OMS, 2021).

Una de cada cinco personas en el mundo, en etapa de desarrollo sufren desnutrición, 192 millones de niños presentan MPE (malnutrición proteinoenergética) y más de 2.000 millones no poseen los micronutrientes necesarios (Fonseca González, 2020). Por otro lado, las enfermedades asociadas con la dieta, tal como la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, entre otras, provocan problemas de salud en países menos desarrollados. La nutrición inadecuada también forma parte de los territorios industrializados, por causa de dietas incorrectas (Fonseca González, 2020), es decir, una alimentación con menor cantidad de nutrientes.

En la provincia de Santa Elena el estudio de Rivera (2019) plantea que los hábitos alimenticios se relacionan con una transformación nutricional en la etapa infantil, existe una cantidad significativa de hogares con un alto consumo de carbohidratos, en cuanto a grasas y proteínas estas las ingieren en menores porciones.

Por otro lado, la investigación de Jarrin (2013) menciona que en la institución "Francisco De Miranda" ubicada en la comunidad de Valdivia, de la parroquia rural de Manglaralto, se percibe a la desnutrición como una de las causas principales del bajo rendimiento académico, las consecuencias de esta problemática surgen debido al desinterés en cuanto a la manera de preparar los alimentos e ingerir productos contraproducentes, rechazan el consumo de nutrientes esenciales que se obtienen de forma natural, es decir, prefieren alimentarse de manera inadecuada, añadiendo a sus dietas comidas que contengan abundancia de exógeno.

Los hábitos alimenticios son importantes en la vida de cada infante, corresponden a la costumbre adquirida a lo largo de la vida, estos se encuentran relacionados a comportamientos repetidos de selección, preparación y consumo de alimentos (FEN, 2014).

Entre tanto, se define a la alimentación como la actividad por la que obtenemos sustancias necesarias para nutrir el organismo, y con ello poder vivir (Martínez, 2014).

Es importante tener buenos hábitos alimenticios desde la infancia, puesto que contribuyen al desarrollo en las diversas etapas de la vida y, de esta forma, mantener el cuerpo sano (UNICEF, 2019). Comer sano y hacer ejercicio regularmente contribuye a experimentar una mejor calidad de vida, mejorar la salud mental, fortalecer el sistema inmunológico (Barrios, 2014). La dieta de un niño es un proceso de aprendizaje continuo que puede prevenir enfermedades de alto riesgo, debido a esto, es fundamental la participación del padre de familia ya que propician la correcta alimentación (Ochoa, 2017).

Es la malnutrición un factor desfavorable que ha venido afectando desde hace varias décadas a la población, aún más al grupo que concierne a los infantes, siendo esta la principal causa de la mortalidad infantil (Burgess & Dean, 1963). Existen diversas formas de malnutrición o mayormente conocidas como enfermedades carenciales específicas las cuales están relacionadas con el consumo ininterrumpido de alimentos que no aportan los complementos y

vitaminas que necesita el cuerpo, para un óptimo desarrollo y que así mismo se pueden prevenir ciertas enfermedades.

Según encuestas realizadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (ONU), se demostró que el factor que en la actualidad afecta en su mayoría a la población preescolar, es la malnutrición proteico-calórica (FAO, 2022) La malnutrición proteico- calórica hace referencia a una dieta que carece de proteínas, sucede por lo general en los niños de corta edad, como resultado de un determinado número de factores que actúan de manera directa o indirecta sobre el niño.

Las causas de este problema son múltiples, una de ellas es la falta de conocimiento de los hábitos alimenticios en la familia, que cada día disminuye debido a que los padres no cuentan con información al respecto y se acostumbran a darle a sus hijos los mismos alimentos de los adultos (Díaz Amador & Da Costa Leites Da Silva, 2019) Al igual que en los establecimientos educativos, los menús escolares se basan únicamente en comida chatarra y las autoridades no exigen que se cumpla lo establecido en la guía alimentaria, por lo que desconocen los daños que puede causar la mala alimentación y las enfermedades que se pueden presentar en el desarrollo de los niños (Fadul, 2019).

En el programa niños, alimentos y nutrición se evidencia que uno de cada tres niños en edades inferiores a cinco años presenta desnutrición o sobrepeso (UNICEF, 2019). Una alimentación incorrecta afecta de forma negativa y repercute en el desarrollo cognitivo de los infantes, provocando deficiencias en los procesos mentales que intervienen en el aprendizaje (Carrero, 2018). En cuanto a las dificultades fisiológicas una buena alimentación previene enfermedades que pueden dejar huellas permanentemente en el desarrollo de los infantes (Jiménez, 2015).

Bamba (2012) recalca que se conoce que, un niño con una inadecuada alimentación se verá afectado a lo largo de su proceso de desarrollo, siendo las personas que estén a cargo de su alimentación un apoyo fundamental. Este problema se muestra alarmante ya que, estudios realizados por la CEPAL, detallan sobre la situación de la nutrición de los niños alrededor del mundo, señalan que en la actualidad aproximadamente uno de cada tres niños menores de 5 años sufre retraso en el crecimiento; 8,8 millones de niños latinoamericanos sufren de desnutrición crónica debido a una ingesta nutricional inadecuada Por ello, se plantea como objetivo de esta investigación: Determinar los conocimientos que tienen los padres acerca de los hábitos alimenticios de niños de entre 4 a 6 años de la Unidad Educativa Teodoro Wolf del cantón Santa Elena, provincia de Santa -Ecuador.

MÉTODO

A continuación, se expone el concepto de la investigación de campo, lo que facilita la comprensión para la presente investigación.

Se apoya en información del objeto de estudio o de los involucrados en él, a partir de indagación de campo como en la investigación:

Censal: Con estudios demostrables sobre toda la población.

De caso: Con encuestas, observaciones, entrevistas y cuestionarios. (Daen, 2011)

El alcance utilizado en esta investigación fue descriptivo, y de acuerdo con Solís (2019) busca profundizar el tema a base de conocimientos previos y estudios basados en el tema a investigar, además, habla acerca de la creación de preguntas y análisis de las mismas acorde al tema. El diseño es no experimental debido a que el investigador no manipula a ninguna de las variables que se incluyen dentro del estudio y solamente se delimita a observarlas en el contexto natural. (Agudelo, Aignerén , & Ruiz, 2017)

En la selección de la muestra se usó muestreo casual o incidental que permitió seleccionar de forma directa e intencionada a los sujetos encuestados (Hernández & Carpio, 2019). La muestra

estuvo conformada por 41 padres de familia (El 90 % son mujeres y el 10% hombres cuyas edades oscilan entre 25 a 45 años) a los cuales se les aplicó un cuestionario con 12 preguntas cerradas con el fin de obtener resultados concretos que respondan al objetivo de esta investigación. El cuestionario fue validado por juicio de expertos que ayudó a garantizar la validez y fiabilidad del instrumento para así lograr obtener información acertada y confiable. Además, de obtener datos importantes de manera amplia y precisa permitiendo recolectar información veraz del objeto de estudio. (Robles Garrote & del Carmen Rojas, 2015)

El cuestionario de la encuesta se aplicó a través de la plataforma "Google Forms", esta plataforma que permitió obtener los datos representados en gráficos estadísticos, de igual forma embargo, en el análisis de los resultados obtenidos se empleó "Excel" que facilitó ordenar, editar y graficar de una forma más visual y ordenada las respuestas de las personas encuestadas.

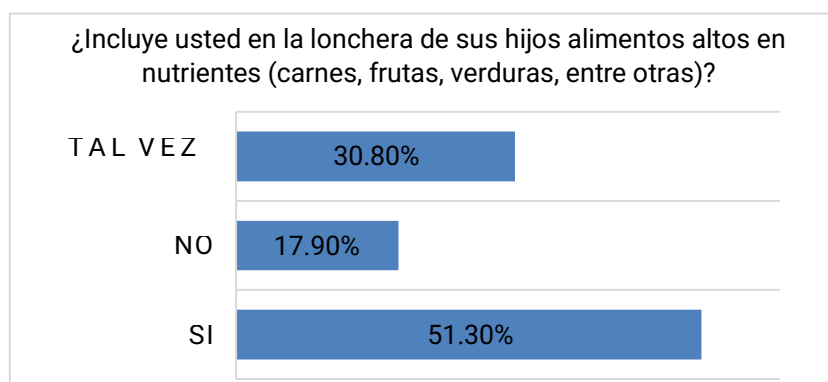
RESULTADOS

La información que se presentan corresponde a los resultados del cuestionario aplicado a los padres de familia, en donde se muestra, de manera general, que la mayoría de los sujetos evaluados conocen acerca de los hábitos alimenticios adecuados.

Alimentos altos en nutrientes en la lonchera.

Figura 1

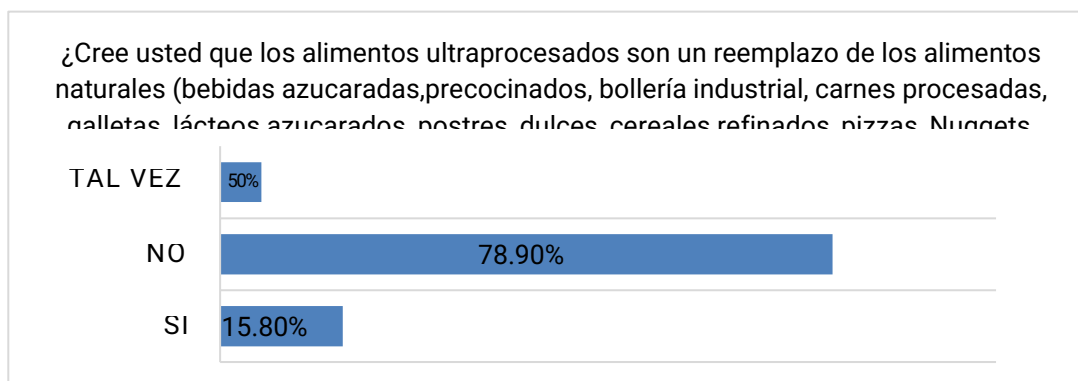
Resultados gráficos de la pregunta 2



Los datos obtenidos en la pregunta 2, en gran medida fueron positivos. Se determinó que, la mayoría de los padres poseen conocimientos sobre los adecuados alimentos que debe llevar una lonchera escolar, precisando que gran parte de los niños gozan de alimentación saludable. Datos que se asemejan a un estudio realizado por De la Nuez et al., (2020) donde se expresa que el mayor porcentaje de los padres sí incluye alimentos nutritivos en las loncheras de sus hijos. De igual manera, se encuentran estudios en el cantón La Libertad-Santa Elena, Chávez (2015) donde se señala que el 50% de los niños y niñas acostumbran a llevar frutas en sus loncheras y el otro 50% lleva alimentos no nutritivos.

Figura 2

Resultados gráficos de la pregunta número 3



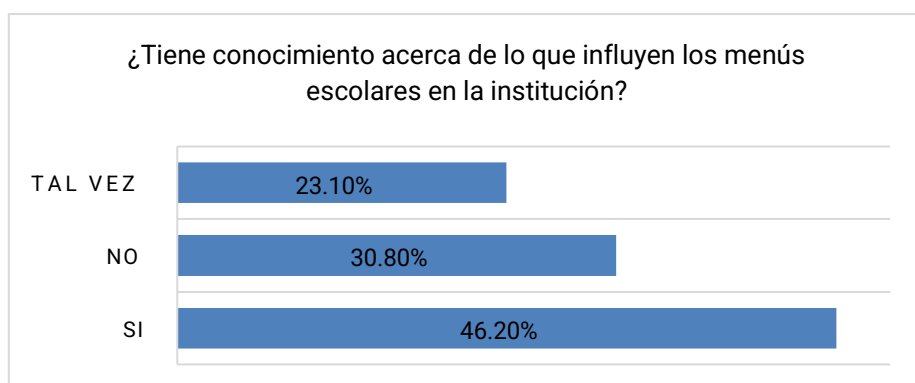
En la pregunta 3, los padres de familia manifestaron que para ellos los alimentos ultra procesados no son un reemplazo de los alimentos naturales, sin embargo, estudios manifiestan que a medida que los niños crecen, su exposición a los alimentos poco saludables es alarmante, debido en gran medida a la publicidad y la comercialización inapropiadas, a la abundancia de alimentos ultra procesados tanto en las ciudades como también en zonas remotas, y al aumento del acceso a la comida rápida y a las bebidas altamente edulcoradas. (UNICEF, 2019)

El consumo de alimentos procesados en la actualidad se ha ido incrementando en la alimentación diaria de la población. Así también se puede destacar que en el estudio de Machado (2019) representante del PMA en Ecuador, señala que la comida chatarra y procesada “está ganando la batalla a la dieta balanceada, debido a la millonaria publicidad que utilizan las empresas de ese sector para seducir a las personas”.

Menús escolares

Figura 3

Resultados gráficos de la pregunta número 4



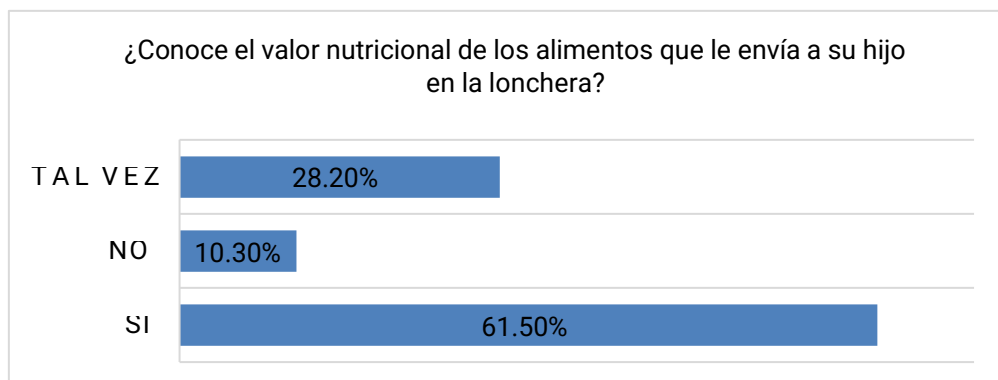
En la pregunta 4, la cual abarca el conocimiento de los padres con respecto a lo que incluyen los menús escolares, se obtuvo que la respuesta fue negativa en gran medida, ya que en menor porcentaje se respondió “sí”, siendo este un resultado desfavorable con respecto a los adecuados hábitos alimenticios, puesto que, de acuerdo a lo que señala Oleas (2014) en los bares escolares ofrecen snacks, comidas fritas, dulces, bebidas altas en azúcar, etc., lo cuales son productos que no contribuyen a la nutrición de los escolares.

Asimismo, en un estudio realizado por De la Nuez et al., (2020) en la escuela Carmen Montenegro de Obregón en el cantón La Libertad, de la provincia de Santa Elena - Ecuador se manifiesta que el 67% de los niños consumen alimentos que suministran los bares de las escuelas, resultando

adverso, ya que, como se mencionó anteriormente, los alimentos que aportan los bares son en gran medida con bajo valor nutricional.

Figura 4

Resultados gráficos de la pregunta número 8



En este gráfico se observa que la mayoría de los padres de familia conocen el valor nutricional de los alimentos que le envían a sus hijos en la lonchera, pero de acuerdo con estudios realizados en Ecuador manifiestan lo contrario ya que revelan que al menos uno de cada tres niños menores de cinco o más años presenta desnutrición, además sufren de enfermedades de diabetes entre otras patologías asociadas a una mala alimentación (Lucero, 2020) Según Machado (2019) hoy en día los niños tienen malos hábitos alimenticios, y por eso se encuentran en estado de desnutrición siendo propensos a tener sobre peso u obesidad. De acuerdo a Macias (2012) los padres tienen una gran influencia sobre los hábitos alimentarios de los niños y son ellos los que deben decidir la cantidad y calidad de los alimentos proporcionados durante esta etapa, debido a que este juega un papel importante en el fomento y adquisición de hábitos alimentarios.

CONCLUSIONES

Esta investigación demostró que los padres de familia tienen conocimientos acerca de los hábitos alimenticios adecuados para los niños de preescolar, no obstante, el desinterés y la saturación de publicidad engañosa al respecto, conlleva a que los alimentos ultra procesados formen parte de la lonchera diaria de los infantes.

La mayoría de los padres no tienen conocimiento de los menús escolares que brindan en la Institución. Es por eso que, las autoridades del establecimiento educativo deben tener un mayor control de los alimentos que se sirven en los bares escolares, para que se cumpla lo establecido en la guía alimentaria del ministerio de Educación y el Ministerio de Salud Pública, de esta manera evitar enfermedades futuras que van a afectar el desarrollo del niño (obesidad, sobrepeso, desnutrición).

Gracias a los resultados obtenidos por la encuesta concluimos que los padres de familia no conocen que tipo de alimentación debe ir incluida en la alimentación diaria de sus hijos, es por esta razón que recurren rápidamente a la adquisición de alimentos que ofrecen en las tiendas más cercanas o puestos de comidas rápidas va a reemplazar a una comida preparada en el lugar que reside.

Es necesario señalar que, los alimentos ultra procesados que se adquieren en las tiendas, contienen un alto porcentaje de edulcorantes, grasas artificiales y saborizantes que no solamente pueden llegar a causar diversas enfermedades a largo plazo a los niños que se encuentran en etapa de desarrollo, sino que también afectan en su desarrollo intelectual dentro de las aulas de clases.

REFERENCIAS

- Agudelo, G., Aignerén, M., & Ruiz, J. (2017). DISEÑOS DE INVESTIGACIÓN EXPERIMENTAL Y NO-EXPERIMENTAL. Centro de Estudio de Opinión.
- Barrios, R. M. (2014). Cómo promover hábitos saludables y el desarrollo socieducativo en niños y niñas a través del ocio y el tiempo libre. Madrid: CEAPA.
- Bolivia, W. V. (2021). Consecuencias de un niño mal alimentado.
- Burgess, A., & Dean, R. F. (1963). La malnutrición y los hábitos alimentarios. Londres: Tavistock Publication.
- Carlos, J. (2013). Plan de nutrición básica con la utilización de productos del medio para los niños y niñas de 5 años del centro de Educación Básica "Francisco de Miranda" de la comuna Valdivia durante el periodo lectivo 2012-2013. La Libertad: La Libertad: Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2013.
- Carmen María Carrero, M. A. (2018). Anemia infantil: desarrollo cognitivo y rendimiento académico. Redalyc, 411-426.
- Chávez, L. (2015). Control nutricional del refrigerio escolar para promover hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 5 años del centro de educación básica "25 de septiembre", cantón la libertad, provincia de santa Elena, año lectivo 2014 – 2015. Santa Elena - Ecuador: Universidad Estatal Península de Santa Elena.
- Daen, S. T. (09 de 2011). Tipos de investigación científica. Revista de Actualización Clínica Investiga. Obtenido de http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?pid=S2304-37682011000900011&script=sci_arttext
- De la Nuez, A., Costa Leites, L., & Mederos Machado, M. (2020). Reto de educación para la salud a carreras de Enfermería y Educación. Santa Elena, Ecuador. Revista Estudiantil CEUS., 23-28.
- Díaz Amador, Y., & Da Costa Leites Da Silva, L. (2019). Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Revista Cubana de Enfermería.
- Fadul, F. M. (2019). Seguridad alimentaria en el ámbito escolar. Mirada crítica sobre la situación nutricional de los alumnos/as del Barrio de La Boca., 1-30.
- FAO. (2022). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2022.
- FEN. (2014). Fundación Española de la Nutrición.
- Hernández, C. E., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. Revista ALERTA.
- Jiménez, R. A. (2015). La importancia de una buena alimentación infantil. Diario de Sevilla.
- Lucero, K. (2020). El ecuatoriano transita entre la desnutrición y el sobrepeso.
- Machado, J. (2019). Sobrepeso y obesidad matarán a 13.000 ecuatorianos más hasta 2030. Primicias .
- Macías M, A. I., Gordillo S, L. G., & Camacho R, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Scielo, 40-43.
- Martínez-Sánchez, Rodríguez-Gázquez, M., Agudelo-Vélez, C., Vargas-Grisales, N., & Peña-Londoño, G. (2014). La anemia como signo de malnutrición en niños de un programa de recuperación nutricional domiciliar en Antioquia, Colombia. Universidad y Salud.
- Neill, D. A. (2018). Procesos y fundamentos de la investigación científica. Universidad técnica de Machala , 21- 127.

- Nyaradi, A., Li, J., Foster, J., Oddy, W., & Hickling, S. (2013). El papel de la nutrición en el desarrollo neurocognitivo de los niños, desde el embarazo hasta la niñez. *Front. Hum.*
- Ochoa, R. I. (2017). Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 6.
- Oleas, M. (2014). Prevalencia y factores de riesgo de sobrepeso y obesidad en escolares de la provincia de Imbabura: Ecuador. 2010. *Revista chilena de nutrición.*, 61-66.
- OMS. (2021). Malnutrición.
- Ortiz Andrellucch, A., Peña Quintana, L., Albino Beñacar, A., Mönckeberg Barros, F., & Serra Majem, L. (2006). Desnutrición infantil, salud y pobreza: intervención desde un programa integral. *Nutrición Hospitalaria*.
- Robles Garrote, P., & del Carmen Rojas, M. (2015). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada. *Revista Nebrija de Lingüística Aplicada*, 18.
- SEPEAP. (2015). *Pediatría Integral. Órgano de expresión de la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria*, 233-293.
- UNICEF. (2019). La mala alimentación perjudica la salud de los niños.
- UNICEF. (2019). Niños, alimentos y nutrición. *Crece bien en un mundo en transformación*. UNICEF, 12-17.
- Vásquez, J. R. (2019). La malnutrición infantil en Santa Elena: Una mirada multidimensional. *Researchgate*, 104-111.
- Ximena Bamba, D. E. (2012). Prevalencia de la mala nutrición y su relación con el rendimiento académico en los niños de la escuela julio matovelle. Cuenca.
- Zulin Fonseca González, A. J. (2020). La malnutrición: Problema de Salud pública de escala mundial. Scielo.