

Hábitos saludables y estado nutricional en niños de educación básica media de las unidades educativas privadas de la parroquia El Sagrario del cantón Loja



Healthy Habits and Nutritional Status in Middle Basic Education Children from Private Educational El Sagrario del cantón Loja

OPEN ACCESS

EDITADO POR
Glendy Larico-Calla
Universidad Peruana Unión,
Lima, Perú

*CORRESPONDENCIA
Verónica Montoya Jaramillo
✉ dra.veronicamontoyaj@gmail.com

RECIBIDO 10 Set 2024
ACEPTADO 18 Nov 2024
PUBLICADO 23 Dic 2024

CITACIÓN

Montoya, V., & Peralta, E. (2023). Hábitos saludables y estado nutricional en niños de educación básica media de las unidades educativas privadas de la parroquia El Sagrario del cantón Loja. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 17(11), 59- 66. ISSN. 2411-0094
doi: <https://doi.org/10.17162/rccs.v17i2.2102>

COPYRIGHT

© 2024. Este artículo, escrito por Montoya, V., & Peralta, E., ha sido aceptado para publicación en esta revista como un trabajo de acceso abierto bajo la licencia [Creative Commons Attribution \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). Esta licencia permite el uso, distribución y reproducción del artículo en cualquier formato o medio, siempre que se otorgue el debido crédito a los autores originales y se cite la publicación original en esta revista, de acuerdo con las prácticas académicas aceptadas.

Verónica Montoya Jaramillo¹ y Erika Peralta Torres²

¹ Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador
² Ministerio de Salud Pública, Loja – Ecuador

ORCID ID: 0000-0002-4082-2469

ORCID ID: 0009-0007-4421-7470

Correspondencia:

Verónica Montoya Jaramillo
dra.veronicamontoyaj@gmail.com

Resumen

Objetivo: determinar los hábitos saludables y el estado nutricional en niños que cursan la educación básica media en las unidades educativas privadas de la parroquia El Sagrario del cantón Loja. **Metodología:** Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, con diseño transversal, que incluyó una muestra de 270 niños. Para la recolección de datos se aplicaron el Cuestionario de Hábitos de Salud, el Cuestionario de Actividad Física para Niños y la Encuesta de Hábitos de Sueño Infantil. Además, se evaluaron el peso y la talla de los participantes para determinar su estado nutricional. **Resultados:** Los resultados muestran que el 75.09% de los niños consumen tres comidas diarias, el 98.56% incluyen proteínas regularmente en su dieta, el 93.14% consumen frutas y verduras, el 96.03% tienen un adecuado consumo de agua, y el 98.92% consumen comida procesada. Sin embargo, el 47.65% presentan hábitos no saludables relacionados con la interacción entre el consumo de alimentos y el entretenimiento digital. Asimismo, el 48.74% de los niños tienen un consumo elevado de entretenimiento digital durante la semana y los fines de semana. En cuanto a la actividad física, el 59.93% de los niños tienen un nivel de actividad física bajo. Además, el 62.82% presentan hábitos inadecuados de sueño. En relación con el estado nutricional, el 44.41% de los niños tienen bajo peso, mientras que el 5.77% presentan sobrepeso. **Conclusión:** aunque la mayoría de los niños tienen hábitos saludables en aspectos relacionados con la alimentación, existen áreas críticas que requieren atención, como los bajos niveles de actividad física, los hábitos inadecuados de sueño y la interacción perjudicial entre el consumo de alimentos y el entretenimiento digital. También se evidencia un porcentaje

significativo de desnutrición y sobrepeso. En respuesta a estos hallazgos, se implementó una estrategia educativa dirigida a los padres y niños para fomentar el desarrollo de correctos hábitos saludables y mejorar los resultados obtenidos en la investigación.

Palabras clave

Hábitos alimentarios, actividad física, hábitos de sueño, promoción de la salud escolar, estado de nutrición.

Abstract

Objective: To determine the healthy habits and nutritional status of children attending middle basic education in private educational units of the El Sagrario parish in the Loja canton. **Methodology:** A quantitative, descriptive, cross-sectional study was conducted with a sample of 270 children. Data collection instruments included the Health Habits Questionnaire, the Physical Activity Questionnaire for Children, and the Children's Sleep Habits Survey. Additionally, the weight and height of the participants were measured to assess their nutritional status. **Results:** The results show that 75.09% of children consume three meals a day, 98.56% regularly include proteins in their diet, 93.14% consume fruits and vegetables, 96.03% have an adequate water intake, and 98.92% consume processed food. However, 47.65% exhibit unhealthy habits related to the interaction between food consumption and digital entertainment. Moreover, 48.74% of the children have a high consumption of digital entertainment during the week and weekends. Regarding physical activity, 59.93% of the children have a low level of physical activity, and 62.82% have inadequate sleep habits. In terms of nutritional status, 44.41% of the children are underweight, while 5.77% are overweight. **Conclusion:** Although the majority of children have healthy habits related to nutrition, critical areas require attention, such as low levels of physical activity, inadequate sleep habits, and the harmful interaction between food consumption and digital entertainment. A significant percentage of malnutrition and overweight is also evident. In response to these findings, an educational strategy was implemented for parents and children to promote the development of proper healthy habits and improve the results obtained in the research.

Keywords

Eating habits, physical activity, sleep habits, school health promotion, nutritional status.

I Introducción

La edad escolar es la etapa evolutiva en la que se establecen bases para adquirir hábitos conductuales de autonomía que se relacionan con la salud y que se consolidan durante esta edad, sin embargo, está influenciada por su entorno: familiar, escolar y los medios de comunicación (Sevilla et al., 2021). El tener correctos hábitos saludables conjuntamente con un buen estado nutricional, haciendo hincapié en la alimentación en los primeros años de vida, contribuyen para tener y disfrutar de una mejor calidad de vida.

En la actualidad, la sociedad ha provocado que los niño/as lleven un ritmo de vida inadecuado y que desde temprana edad no poseen hábitos saludables lo que repercute para la generación de enfermedades a corto y largo plazo (Abadeano et al., 2019). Dentro de las consecuencias a corto plazo son: la falta de concentración, insomnio, crea dependencias, aislamientos, genera ansiedad, estrés, depresión, desnutrición con el continuo desarrollo de enfermedades como anemia, infecciones gastrointestinales, síndrome de malabsorción, enfermedades odontológicas (Garduza, 2022). A largo plazo aparecen enfermedades crónicas

como: sobrepeso, obesidad, riesgo cardiovascular, diabetes, hipertensión arterial, gastritis, desarrollan cambios metabólicos como elevado colesterol y triglicéridos, enfermedades mentales y resistencia a la insulina. Los estudios demuestran que los niños que son físicamente más activos y practican ejercicio desde y durante la niñez, son más propensos a practicar ejercicio y mantener una vida activa durante la vida adulta y vejez (Varens, 2020).

Por ende, la presencia de hábitos de salud inadecuados, como una alimentación inadecuada, poca actividad física y falta de hábitos de sueño; ha demostrado un incremento en la prevalencia e incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles y entre otras en la población infantil, afectando la calidad de vida del individuo; por lo tanto, la consolidación de los hábitos saludables en la infancia corresponde a una etapa evolutiva donde se establecen las bases para la adquisición de hábitos conductuales y de autonomía (Mujica, 2023).

Entre el 2000 y 2016, la proporción de niños con sobrepeso de entre 5 y 19 años de edad se duplicó, pasando de 1 de cada 10 a casi 1 de cada 5. Hay 10 veces más niñas y 12 veces más niños de este grupo de edad que sufren de obesidad hoy en día que en 1975 (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2019). Los niños que sufren sobrepeso o desnutrición, el desarrollo cerebral se encuentra perjudicado, existe interferencia con su aprendizaje, presentan emaciación, retraso del crecimiento, debilita su sistema inmunológico lo que aumenta el riesgo de infecciones y llegar hasta la muerte.

El trabajo de investigación tuvo como objetivo principal: determinar los hábitos saludables y estado nutricional en niños que cursan la educación básica media de las unidades educativas privadas de la parroquia El Sagrario del cantón Loja durante el período octubre 2022- marzo 2023, se les aplicó tres encuestas donde se abordaron aspectos relacionados con los hábitos alimenticios, actividad física, sueño; se tomó peso y talla para determinar su estado nutricional y se implementó una estrategia educativa dirigida a los padres y niños para educar sobre los hábitos saludables.

2 Metodología

2.1. Diseño Metodológico

Se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo de diseño transversal.

2.2. Participantes

El presente estudio se llevó a cabo en 277 niños de las unidades educativas privadas Santa Mariana de Jesús, BETEL, CARPE DIEM, Punto de Partida y La Cordillera. que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, como criterios de inclusión se consideró que todos los niños manifestaran participar voluntariamente en el estudio mediante la firma del consentimiento informado otorgado por el representante legal, participar voluntariamente en el estudio mediante el asentimiento informado y que hayan estado legalmente matriculados en la educación básica media, durante el período septiembre 2022- julio 2023 y como criterio de exclusión quienes no asistieron al día en el que se aplicó la encuesta y se tomó las medidas antropométricas.

Participaron un total de 277 niños de los cuales el 63.18% son del sexo femenino y 36.82% corresponden al sexo masculino.

2.3. Instrumentos

Para medir los hábitos saludables, se les aplicó el Cuestionario de Hábitos de Salud de Varela que tiene una escala tipo Likert con cuatro opciones de respuesta asociadas a la frecuencia de cada hábito y permite evaluar si el niño posee hábitos saludables o no (Varela, 2013). El cuestionario de Actividad Física para Niños (PAQ-C) de Kowalski y Crocker, en la versión español permite valorar la práctica y actividad física en niños de 8 a 14 años de edad, de muy baja a muy intensa realizado en los últimos 7 días (Kowalski & Crocker, 1997).

La Encuesta de Hábitos de Sueño Infantil (CSHQ) que fue diseñada por investigadores de la Universidad de Brown para niños entre 4 a 12 años, es una escala tipo Likert de 33 preguntas, se registra la frecuencia con la que el niño realiza las conductas enlistadas en una semana y se clasifica

en: habitualmente (5 veces por semana), con valor de 3 puntos; a veces (2 a 4 veces por semana), con valor de 2 puntos, o raro (0 a 1 vez por semana), con valor de 1 punto. Para obtener el puntaje final se sumaron los resultados de cada reactivo, los puntajes mayores de 41 puntos se consideraron como presencia de hábitos inadecuados de sueño (Universidad de Brown). Se pesó y talló, mediante la balanza y estadiómetro seca, se utilizó la fórmula del índice de masa corporal para determinar el estado nutricional de los niños y se los ubico en niños con peso normal, bajo peso, sobrepeso y obesidad.

2.4. Análisis de datos

Los padres firmaron una carta de consentimiento informado donde se les comunicaron los objetivos de la investigación, beneficios y las intervenciones que se realizarían a sus hijos y los niños firmaron una carta de asentimiento. Una vez recolectados los datos se procedió a la elaboración de una base de datos en el programa Microsoft Office Excel para el procesamiento y análisis de las variables que dieron respuesta a los objetivos planteados en la investigación.

3 Resultados

En Tabla I se puede observar que el 75,09% (n=208) poseen hábitos saludables respecto al consumo diario de tres comidas y un 98,56% consumen diariamente proteínas. El 93,14% y 96,03% de los niños/as tienen hábitos saludables en cuanto al consumo diario de frutas y verduras y consumo diario de agua respectivamente. El 1,08% manifestó no tener hábitos saludables en cuanto al consumo diario de comida no procesada. Respecto a la iteración de consumo de alimentos y entretenimiento digital, y consumo de entretenimiento digital en la semana y fines de semana, el 47,65% y 48,74% respectivamente, no tienen hábitos saludables.

Tabla I. Hábitos de salud de los niños que cursan la educación básica media de las unidades educativas privadas de la parroquia El Sagrario del cantón Loja

HABITOS DE SALUD		FRECUENCIA	PORCENTAJE
Consumo diario de tres comidas	Saludable	208	75,09%
	No saludable	69	24,91%
Consumo diario de proteínas	Saludable	273	98,56%
	No saludable	4	1,44%
Consumo diario de frutas y verduras	Saludable	258	93,14%
	No saludable	19	6,86%
Consumo diario de agua	Saludable	266	96,03%
	No saludable	11	3,97%
Consumo diario de comida procesada	Saludable	274	98,92%
	No saludable	3	1,08%
Iteración de consumo de alimentos y entretenimiento digital	Saludable	145	52,35%
	No saludable	132	47,65%
	Saludable	142	51,26%

Consumo de entretenimiento digital en semana y fines de semana	No saludable	135	48,74%
---	--------------	-----	--------

Nota: Fuente: Base de datos

Elaboración: Montoya Jaramillo Verónica, Peralta Torres Erika

En la Tabla 2 se observa que en el nivel de actividad física, el 59,93% (n=166) de los niños/as tienen un nivel de actividad física baja, el 28,16% (n=78) realizan actividad física regular y el 3,25% (n=9) realizan actividad física intensa.

Tabla 2. Nivel de actividad física de los niños que cursan la educación básica media de las unidades educativas privadas de la parroquia El Sagrario del cantón Loja

NIVEL DE ACTIVIDAD FISICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy baja	24	8,66%
Baja	166	59,93%
Regular	78	28,16%
Intensa	9	3,25%
Total	277	100%

Nota: Fuente: Base de datos

Elaboración: Montoya Jaramillo Verónica, Peralta Torres Erika

En la Tabla 3 se muestra que el 62,82% (n=174) de los niño/as poseen hábitos inadecuados de sueño y tan solo el 37,18% tienen adecuados hábitos de sueño.

Tabla 3. Hábitos de sueño de los niños que cursan la educación básica media de las unidades educativas privadas de la parroquia El Sagrario del cantón Loja

HABITOS DE SUEÑO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Adecuado	103	37,18%
Inadecuado	174	62,82%
Total	277	100%

Nota: Fuente: Base de datos

Elaboración: Montoya Jaramillo Verónica, Peralta Torres Erika

En la Tabla 4 se muestra que el 49,10% (n=136) de los niños/as poseen un peso normal, seguido con el 44,41% (n=123) de los niños/as tienen desnutrición leve, moderada y grave; el 5,77% (n=16) poseen sobrepeso y con un porcentaje menor al 1%, poseen obesidad.

Tabla 4. Estado nutricional de los niños que cursan la educación básica media de las unidades educativas privadas de la parroquia El Sagrario del cantón Loja

ESTADO NUTRICIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Bajo peso	123	44,41%
Peso normal	136	49,10%
Sobrepeso	16	5,77%
Obesidad	2	0,72%
Total	277	100%

Frente a estos resultados se desarrolló una estrategia educativa sobre hábitos saludables en los padres de familia y niños que cursan la educación básica media de las unidades educativas privadas de la parroquia El Sagrario del cantón Loja, con el fin de socializar información sobre los hábitos saludables, describir las consecuencias en la salud y proponer medidas para el desarrollo de hábitos saludables, se diseñó la estrategia y posteriormente se elaboró un video educativo que fue difundido a los padres y niños que participaron de esta investigación.

4 Discusión

El estudio realizado en niños de educación básica media de las unidades educativas privadas de la parroquia El Sagrario del cantón Loja evidenció que la mayoría de los participantes presentan hábitos saludables en relación con el consumo diario de tres comidas, proteínas, frutas, verduras, agua y comida procesada. Sin embargo, respecto al consumo de alimentos mientras utilizan dispositivos digitales, el 52,35% tiene hábitos saludables y el 47,65% no saludables. En cuanto al tiempo destinado al entretenimiento digital durante la semana y los fines de semana, el 51,26% tiene hábitos saludables y el 48,74% no saludables.

Estos hallazgos coinciden con los resultados de Varela et al. (2018), quienes reportaron que, aunque la mayoría de los niños evaluados tienen hábitos saludables, el consumo de alimentos y el uso de entretenimiento digital representan áreas menos saludables para casi la mitad de los participantes. De manera similar, Sepúlveda y Ladino (2014) encontraron que el 52,6% de los escolares presentan hábitos no saludables en cuanto al consumo de entretenimiento digital, como ver televisión, jugar en el computador o con videojuegos. Aguirre et al. (2022) también observaron que los escolares suelen tener hábitos alimenticios saludables, corroborando nuestros hallazgos.

En términos de actividad física, el presente estudio determinó que el 59,93% de los niños tiene un nivel de actividad física bajo. Este resultado es consistente con lo reportado por Barja et al. (2019), quienes encontraron que el 58% de una población de 662 estudiantes de 9 a 17 años presentaban niveles bajos de actividad física. Asimismo, Villar et al. (2021) indicaron que entre el 46,2% y el 54,1% de los niños de 9 a 12 años en Lima tienen niveles bajos de actividad física.

En cuanto a los hábitos de sueño, el 62,82% de los niños evaluados mostró hábitos inadecuados, resultados que se alinean con el estudio de López (2021), donde el 59,5% de los niños presentaron patrones de sueño inadecuados. De manera similar, Oropeza et al. (2019) reportaron que el 80% de los niños evaluados tenían hábitos de sueño inadecuados.

El estado nutricional mostró que el 49,10% de los niños tiene un peso normal, mientras que el 44,41% presenta bajo peso. Este dato difiere del estudio realizado por Evert y Álvarez (2020) en El Salvador, donde el 46,7% de los niños tenían peso normal y el 29,9% bajo peso, lo cual podría deberse a diferencias en la muestra y el rango de edades. Sin embargo, nuestros resultados son similares a los obtenidos por Becerra (2019) en Perú, quien reportó que el 42% de los niños tenía peso normal y el 36% bajo peso.

Por último, la implementación de estrategias educativas dirigidas a los padres y niños es fundamental. Según Calpa et al. (2019), dichas estrategias promueven estilos de vida saludables mediante información, motivación y fortalecimiento de la toma de decisiones relacionadas con la salud. Rodríguez et al. (2017) también destacan que las intervenciones escolares contribuyen al desarrollo de hábitos saludables y al abandono de conductas perjudiciales.

En conclusión, si bien la mayoría de los niños presentan hábitos saludables en varios aspectos, existen áreas críticas como el consumo de alimentos durante el uso de dispositivos digitales, los hábitos de sueño y los niveles de actividad física que requieren atención. Además, el estado nutricional refleja que casi la mitad de los niños tienen bajo peso, lo que subraya la necesidad de implementar estrategias educativas para mejorar los hábitos de salud y el desarrollo integral de los niños en edad escolar.

5 Declaración de financiamiento y de conflictos de interés

El estudio fue financiado por los autores, quienes declaran no tener conflictos de interés.

6 Referencias

Abadeano, C., Mosquera, M., Coello, J., & Coello, B. (2019). Alimentación saludable en preescolares: un tema de interés para la salud pública. *Revista Eugenio Espejo*, 72-87.

Aguirre, M., Baque, G., Castro, J., & Castro, A. (2022). Hábitos alimenticios, calidad nutricional y concentraciones de hierro sérico en escolares con y sin anemia. *Revista de Investigación en Salud*, 5(13), 201-213.

Barja, S., Pino, M., Portela, I., & Leis, R. (2019). Evaluación de los hábitos de alimentación y actividad física en escolares gallegos. *Nutrición Hospitalaria*, 37(1), 93-100.

Becerra, Z. (2019). *Universidad Señor de Sipán*. Obtenido de Estilo de vida y estado nutricional en escolares de las áreas urbano y rural en Lambayeque: <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/6507/Zafira%20Becerra%20Vallejos.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Calpa, A., Santacruz, G., Álvarez, M., Zambrano, C., Hernández, E., & Matabanchoy, S. (2019). Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia. Promoc. Salud*, 24(2), 139-155.

Evert, B., & Álvarez, C. (2020). Análisis del sobrepeso y obesidad, niveles de actividad física y autoestima de la niñez salvadoreña. *Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 17(1).

Garduza, T. (Enero de 2022). *Educación en casa*. Obtenido de Los niños del siglo XXI: ¿Cómo es ser niño en la actualidad?: <https://educacionencasa.net/los-ninos-del-siglo-xxi-como-es-ser-nino-en-la-actualidad/>

López, A. (Febrero de 2021). *Universidad Veracruzana*. Obtenido de Calidad de sueños en escolares: <https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/1944/50819/LopezRodriguezAlicia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Mujica, A. (2023). Formación de hábitos en la primera infancia: tiempos de pospandemia. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 19(2), 271-288. doi:<https://doi.org/10.18004/riics.2023.diciembre.271>

Oropeza, G., López, J., & Granados, D. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 20(1), 42-49.

Rodríguez, Á., Páez, R., Altamiran, E., Paguay, F., Rodríguez, J., & Calero, S. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud. *Educación Médica Superior*, 32(4), 1-11.

Sepúlveda, C., & Ladino, L. (2014). Práctica de actividad física, actividades sedentaras y hábitos alimenticios en escolares entre los 5 y 10 años con exceso de peso de un colegio en Bogotá, Colombia. *Fac. Med*, 62(2), 221-228.

Sevilla, Y., Valles, M., Navarro, M., Fernández, R., & Solano, N. (2021). Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo. *Nutr Hosp*, 1217-1223.

UNICEF. (15 de Octubre de 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%Bl os-en-todo-el-mundo-advierte>

Varela, M., Ochoa, A., & Tovar, J. (2018). Medición de hábitos saludables y no saludables en niños: Síntesis de la información utilizando indicadores y conglomerados. *Revista Mexicana de Trastornos Alimenticios*, 9(2), 264-276.

Varens, L. (30 de Septiembre de 2020). *Esperanca*. Obtenido de Malos Hábitos y sus efectos a largo plazo en la vida de un niño: <https://esperanca.org/malos-habitos-y-sus-efectos-a-largo-plazo-en-la-vida-de-un-nino/#:~:text=La%20falta%20de%20actividad%20f%C3%ADsica%20en%20los%20ni%C3%Bl os%20puede%20limitar,cardiacas%20y%20obesidad%20al%20futuro.>

Villar, C., Yáñez, M., Alfaro, P., & Meléndez, E. (2021). Nivel de actividad física según el cuestionarioPAQ-C en niños de dos colegios del Cercado de Lima. *Revista Hered Rehab*, 46-55.