

Instituto Superior Tecnológico Sudamericano



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO
Hacemos gente de talento!

Carrera Técnico Superior en Enfermería

**ANÁLISIS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES DE LAS UNIDADES
EDUCATIVAS ALONSO DE MERCADILLO Y EDUVIGES PORTALET DE LA
CIUDAD DE LOJA, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE
INVESTIGACIÓN PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE PARA ESCOLARES PERIODO OCTUBRE 2022- FEBRERO 2023.**

Informe del proyecto de investigación previo a la obtención de título de técnico superior en

Enfermería

Autores:

Angamarca Figueroa Camila Estefanía y Bravo Guaicha Jorge Patricio

Director:

Lic. Mabel del Carmen Serrano Zari.

Loja, abril 2023

Certificación

Lic. Mabel del Carmen Serrano Zari

Director de Proyecto de Investigación

Certifica:

Que he supervisado el presente proyecto de investigación titulado: “ANÁLISIS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS ALONSO DE MERCADILLO Y EDUVIGES PORTALET DE LA CIUDAD DE LOJA, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ESCOLARES PERIODO OCTUBRE 2022- FEBRERO 2023”, realizado por los estudiantes Jorge Patricio Bravo Guaicha y Camila Estefanía Angamarca Figueroa, el mismo que cumple con lo establecido por el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano; por consiguiente, autorizo su presentación ante el tribunal respectivo.

Loja, 10 de abril del 2023

f.  Firmado electrónicamente por:
MABEL DEL
CARMEN SERRANO
ZARI

Lic. Mabel del Carmen Serrano Zari

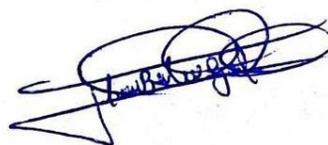
C.I. 0750606980

Autoría

Angamarca Figueroa Camila Estefanía y Bravo Guaicha Jorge Patricio egresados del Instituto Superior tecnológico Sudamericano, de la carrera de enfermería, libre y voluntariamente declaramos que la responsabilidad del contenido de la presente tesis titulada “Análisis de hábitos alimenticios en escolares de las unidades educativas Alonso de Mercadillo y Eduviges Portalet de la ciudad de Loja, mediante la aplicación de técnicas de investigación para la elaboración de una guía de alimentación saludable para escolares periodo octubre 2022- febrero 2023.” Nos corresponde exclusivamente y la propiedad intelectual de la misma pertenece al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano.



Angamarca Figueroa Camila Estefanía
C.I. 1106091190



Bravo Guaicha Jorge Patricio
C.I. 1105671703

Dedicatoria

Con todo cariño dedico esta tesis a mi madre quien ha sido mi mayor motivación, quien ha sabido formarme con buenos hábitos y valores dándome así fuerzas para seguir adelante y no caer en cada problema que se me presentaba.

A mi padre que estuvo ahí siempre que necesite de su apoyo, quien supo guiarme por el buen camino para nunca rendirme en los estudios.

Camila Estefanía Angamarca

Le dedico mi tesis primeramente a Dios, a mi madre que siempre estuvo apoyándome de manera incondicional quien con su fortaleza, sabiduría y amor me ha guiado en cada paso que doy, es mi ejemplo a seguir y estoy orgulloso de que sea mi mamá, a mi padre que siempre me forjo para ser alguien de bien, gracias por su amor y su apoyo constante, a mis hermanos por su cariño incondicional y por estar en todos los momentos en los que más los he necesitado, a mis abuelitos y tíos que me enseñaron a nunca rendirme ante los obstáculos de la vida ya que por ellos soy la persona que soy hoy, mis principios, mis valores y mi empeño. Sin duda mi familia es lo mejor que me ha pasado, les agradezco por darme el último empujón que me faltaba para terminar el proyecto de tesis y siempre creer en mí. Nunca dejaré de estar agradecido.

Jorge Patricio Bravo

Agradecimiento

El principal agradecimiento a mis padres que me han brindado la fortaleza para seguir adelante y no derrumbarme a lo largo de estos estudios, quienes de una u otra forma me ayudaron y apoyaron.

A mis maestros porque me enseñaron con paciencia y autoexigencia todos los conocimientos que tengo ahora, supieron guiarme y dirigirme para poder convertirme en lo que soy ahora.

A mi compañero Jorge que fue un pilar fundamental en la Realización de este trabajo, gracias por horas de tiempo, dedicación y las historias vividas.

Camila Estefanía Angamarca

Agradezco primero a Dios por brindarme salud y sabiduría, a mis padres que han sido siempre el motor que ha impulsado mis sueños, quienes estuvieron siempre a mi lado en los días y noches más difíciles durante mis horas de estudio. Siempre han sido mis mejores guías de vida. Orgulloso de haberlos elegido como mis padres y que estén a mi lado en este momento tan importante.

Al Instituto Superior Tecnológico Sudamericano que me abrió las puertas para poder seguir con mi educación, gracias a los docentes de la carrera de Enfermería por su paciencia, por compartir sus conocimientos de manera profesional e invaluable y por su dedicación.

Muy especialmente a mi Tutora de Tesis Lic. Mabel del Carmen Serrano Zari, gracias a su constancia este trabajo no lo hubiésemos logrado tan fácil y por su acertada orientación que nos permitió un buen trabajo realizado y que nuestra tesis culminara de manera exitosa.

Jorge Patricio Bravo

Acta de sesión de derechos

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

DE FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la Cesión de los Derechos de proyecto de investigación de fin de carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA. - Por sus propios derechos; la Lic. Mabel del Carmen Serrano Zari, en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera; Camila Estefanía Angamarca Figueroa y Jorge Patricio Bravo Guaicha, en calidad de autor del proyecto de investigación de fin de carrera; mayores de edad emiten la presente acta de cesión de derechos

SEGUNDA – Camila Estefanía Angamarca Figueroa y Jorge Patricio Bravo Guaicha realizaron la investigación titulada: Análisis de hábitos alimenticios en escolares de las Unidades Educativas Alonso de mercadillo y Eduviges Portalet de la ciudad de Loja, mediante la aplicación de técnicas de investigación para la elaboración de una guía de alimentación saludable para escolares periodo octubre 2022- febrero 2023., para optar por el título de Tecnólogos en Enfermería en el Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja, bajo la dirección de la Lic. Mabel del Carmen Serrano Zari.

TERCERA - Es política del Instituto que los proyectos de investigación de fin de carrera se apliquen y materialicen en beneficio de la comunidad.

CUARTA - Los comparecientes Lic. Mabel del Carmen Serrano Zari en calidad de director del proyecto de investigación de fin de carrera, Camila Estefanía Angamarca Figueroa y Jorge Patricio Bravo Guaicha como autores, por medio del presente instrumento, tiene a bien ceder en forma gratuita sus derechos en proyecto de investigación de fin de carrera titulado : Análisis de hábitos alimenticios en escolares de las Unidades Educativas Alonso de Mercadillo y Eduviges Portalet de la ciudad de Loja, mediante la aplicación de técnicas de investigación para la elaboración de una guía de alimentación saludable para escolares periodo octubre 2022- febrero 2023., a favor del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de Loja; y, conceden

autorización para que el Instituto pueda utilizar esta investigación en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

QUINTA. - Aceptación. - Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Para constancia suscriben la presente cesión de derechos, en la ciudad de Loja, en el mes de Abril del año 2023



Firmado electrónicamente por:
**MABEL DEL
CARMEN SERRANO
ZARI**

Lic. Mabel del Carmen Serrano Zari

DIRECTOR
C.I. 0750606980

Camila Estefanía Angamarca Figueroa

AUTORA
C.I. 1106091190

Jorge Patricio Bravo Guaicha

AUTOR
C.I. 1105671703

DECLARACIÓN JURAMENTADA



Loja, 05 de abril del 2023

Nombres: Camila Estefanía Angamarca Figueroa

Cedula de identidad: 1106091190

Carrera: Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: octubre 2022 – febrero 2023 **Tema de**

proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación: Análisis de hábitos

alimenticios en escolares de las Unidades Educativas Alonso de Mercadillo y Eduviges Portalet de la ciudad de Loja, mediante la aplicación de técnicas de investigación para la elaboración de una guía de alimentación saludable para escolares periodo octubre 2022- febrero 2023.

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

1. Soy autora del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
2. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

3. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.
4. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presenta anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
5. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, graficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para el INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo la consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.



Camila Estefanía Angamarca Figueroa

1106091190

DECLARACIÓN JURAMENTADA



Loja, 05 de abril del 2023

Nombres: Jorge Patricio Bravo Guaicha

Cedula de identidad: 1105671703

Carrera: Enfermería

Semestre de ejecución del proceso de titulación: octubre 2022 – febrero 2023 **Tema de**

proyecto de investigación de fin de carrera con fines de titulación: Análisis de hábitos

alimenticios en escolares de las Unidades Educativas Alonso de Mercadillo y Eduviges Portalet de la ciudad de Loja, mediante la aplicación de técnicas de investigación para la elaboración de una guía de alimentación saludable para escolares periodo octubre 2022- febrero 2023.

En calidad de estudiante del Instituto Tecnológico Superior Sudamericano de la ciudad de Loja;

Declaro bajo juramento que:

2. Soy autor del trabajo intelectual y de investigación del proyecto de fin de carrera.
6. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido plagiado ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
7. El trabajo de investigación de fin de carrera presentada no atenta contra derechos de terceros.

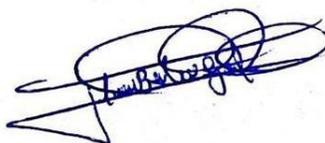
8. El trabajo de investigación de fin de carrera no ha sido publicado ni presenta anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
9. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados. Las imágenes, tablas, graficas, fotografías y demás son de mi autoría; y en el caso contrario aparecen con las correspondientes citas o fuentes.

Por lo expuesto; mediante la presente asumo frente al INSTITUTO cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

En consecuencia, me hago responsable frente al INSTITUTO y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar al INSTITUTO o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en el trabajo de investigación de fin de carrera presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello.

Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para el INSTITUTO en favor de terceros por motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación de fin de carrera.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo la consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente dispuesta por la LOES y sus respectivos reglamentos y del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano de la ciudad de Loja.



Jorge Patricio Bravo Guaicha

1105671703

Índice de contenidos

Certificación	II
Autoría.....	III
Dedicatoria.....	IV
Agradecimiento.....	V
Acta de sesión de derechos.....	VII
DECLARACIÓN JURAMENTADA	IX
DECLARACIÓN JURAMENTADA	XI
1 Resumen	19
Abstract	20
2 Planteamiento del problema	21
3 Tema.....	23
4 Justificación	24
5 Objetivos.....	26
5.1 Objetivo General.....	26
5.2 Objetivos Específicos.....	26
6 Marco Teórico.....	27
6.1 Marco Institucional	27
6.1.1 Unidad Educativa Alonso de Mercadillo	27
6.1.2 La Unidad educativa Eduviges Portalet de la Ciudad de Loja	28
6.2 Marco conceptual.....	29
6.2.1 Importancia de una alimentación adecuada.....	29
6.2.2 ¿Que son los nutrientes?.....	29
6.2.3 Nutrientes esenciales.....	29
6.2.4 Proteínas	30
6.2.5 Hidratos de carbono	30
6.2.6 Grasas.....	30
6.2.7 Vitaminas.....	31
6.2.8 Minerales	31
6.2.9 Hábitos alimenticios en escolares	31
6.2.10 Comida chatarra.....	32
7 Metodología	33
7.1 Método Fenomenológico.....	33
7.2 Método Hermenéutico.....	33

7.3	Método práctico-experimental.....	34
7.4	Población y Muestra.....	34
7.4.1	FÓRMULA DE LA MUESTRA.....	35
8	Resultados de la investigación.....	37
8.1	Resultados de la investigación.....	81
8.2	Comparación entre las Unidades Educativas Encuestadas.....	124
9	Propuesta de Acción.....	125
9.1	Introducción.....	125
9.2	Diseño de Logo y Portada.....	125
9.2.1	Portada.....	125
9.3	Estructura- Esquema.....	126
9.3.1	Presentación.....	126
9.3.2	Definición de una alimentación saludable.....	126
9.3.3	Alimentos.....	126
9.3.4	Ejemplos de menús diarios.....	126
9.4	Recomendaciones.....	127
9.5	Conclusiones.....	127
9.6	Cronograma.....	128
9.7	Socialización y entrega.....	128
10	Conclusiones.....	129
11	Recomendaciones.....	130
12	Bibliografía.....	131
13	Anexos.....	134
13.1	Presupuesto.....	134
13.2	Cronograma.....	135
13.3	Certificaciones Varias.....	136
13.3.1	Certificado.....	136
13.3.2	Certificado.....	138
13.3.3	Certificado.....	139
13.3.4	Certificado.....	141
13.3.5	Certificado.....	142
13.4	Evidencia de.....	143
13.5	Evidencias fotográficas.....	148

Índice de figuras

Figura 1 Edad.....	37
Figura 2 Sexo	39
Figura 3 Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas	41
Figura 4 Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas	42
Figura 5 Cuántas veces a la semana consumes comida rápida	44
Figura 6 Cuántas veces a la semana consumes comida rápida	45
Figura 7 Cuántas veces a la semana consumes Snacks	47
Figura 8 Cuántas veces a la semana consumes Snacks	48
Figura 9 Cuántas veces a la semana consumes Dulces	50
Figura 10 Cuántas veces a la semana consumes Dulces	51
Figura 11 Cuántas veces a la semana consumes cereales.....	53
Figura 12 Cuántas veces a la semana consumes cereales.....	54
Figura 13 Cuántas veces a la semana consumes Verduras.....	56
Figura 14 Cuántas veces a la semana consumes Verduras.....	57
Figura 15 Cuántas veces a la semana consumes Frutas	59
Figura 16 Cuántas veces a la semana consumes Frutas	60
Figura 17 Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas	62
Figura 18 Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas	63
Figura 19 Cuántas veces a la semana consumes Proteínas.....	65
Figura 20 Cuántas veces a la semana consumes Proteínas.....	66
Figura 21 Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos.....	68
Figura 22 Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos.....	69
Figura 23¿Encierre cuántas porciones de fruta consumes al día?.....	71
Figura 24¿Qué alimentos consumes en el recreo?	73
Figura 25¿Qué alimentos consumes en el recreo?	75
Figura 26 Encierra lo que más te gusta del plato de comida	77
Figura 27¿Cuántas veces al día tomas agua	79
Figura 28 Edad.....	81
Figura 29 Sexo	83
Figura 30 Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas	85
Figura 31 Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas	86
Figura 32 Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida	88
Figura 33 Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida	89

Figura 34 Cuántas veces a la semana consumes Snacks	91
Figura 35 Cuántas veces a la semana consumes Snacks	92
Figura 36 Cuántas veces a la semana consumes Dulces	94
Figura 37 Cuántas veces a la semana consumes Dulces	95
Figura 38 Cuántas veces a la semana consumes cereales.....	97
Figura 39 Cuántas veces a la semana consumes cereales.....	98
Figura 40 Cuántas veces a la semana consumes Verduras.....	100
Figura 41 Cuántas veces a la semana consumes Verduras.....	101
Figura 42 Cuántas veces a la semana consumes Frutas	103
Figura 43 Cuántas veces a la semana consumes Frutas	104
Figura 44 Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas	106
Figura45 Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas	107
Figura 46 Cuántas veces a la semana consumes Proteínas.....	109
Figura 47 Cuántas veces a la semana consumes Proteínas.....	110
Figura 48 Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos.....	112
Figura 49 Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos.....	113
Figura 50¿Encierre cuantas porciones de fruta consumes al día?.....	115
Figura 51¿Marca las verduras que más te gustan?.....	117
Figura 52 ¿Qué alimentos consumes en el recreo?.....	119
Figura 53 Encierra lo que más te gusta del plato de comida	121
Figura 54 ¿Cuántas veces al día tomas agua?.....	123
Figura 55 Portada de la Guía Nutricional.....	125

Índice de tablas

Tabla 1 Edad	37
Tabla 2 Sexo	39
Tabla 3 Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas.....	41
Tabla 4 Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas.....	42
Tabla 5 Cuántas veces a la semana consumes comida rápida	44
Tabla 6 Cuántas veces a la semana consumes comida rápida	45
Tabla 7 Cuántas veces a la semana consumes Snacks	47
Tabla 8 <i>Cuántas veces a la semana consumes Snacks</i>	48
Tabla 9 Cuántas veces a la semana consumes Dulces.....	50
Tabla 10 Cuántas veces a la semana consumes Dulces.....	51
Tabla 11 Cuántas veces a la semana consumes cereales	53
Tabla 12 Cuántas veces a la semana consumes cereales	54
Tabla 13 Cuántas veces a la semana consumes Verduras	56
Tabla 14 Cuántas veces a la semana consumes Verduras	57
Tabla 15 Cuántas veces a la semana consumes Frutas.....	59
Tabla 16 Cuántas veces a la semana consumes Frutas.....	60
Tabla 17 Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas	62
Tabla 18 Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas	63
Tabla 19 Cuántas veces a la semana consumes Proteínas	65
Tabla 20 Cuántas veces a la semana consumes Proteínas	66
Tabla 21 Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos	68
Tabla 22 Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos	69
Tabla 23¿Encierre cuántas porciones de fruta consumes al día?	71
Tabla 24¿Qué alimentos consumes en el recreo?	73
Tabla 25¿Qué alimentos consumes en el recreo?	75
Tabla 26 Encierra lo que más te gusta del plato de comida.....	77
Tabla 27¿Cuántas veces al día tomas agua.....	79
Tabla 28 Edad	81
Tabla 29 Sexo	83
Tabla 30 Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas.....	85
Tabla 31 Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas.....	86

Tabla 32 Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida	88
Tabla 33 Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida	89
Tabla 34 Cuántas veces a la semana consumes Snacks	91
Tabla 35 Cuántas veces a la semana consumes Snacks	92
Tabla 36 Cuántas veces a la semana consumes Dulces	94
Tabla 37 Cuántas veces a la semana consumes Dulces	95
Tabla 38 Cuántas veces a la semana consumes cereales.....	97
Tabla 39 Cuántas veces a la semana consumes cereales.....	98
Tabla 40 Cuántas veces a la semana consumes Verduras	100
Tabla 41 Cuántas veces a la semana consumes Verduras	101
Tabla 42 Cuántas veces a la semana consumes Frutas.....	103
Tabla 43 Cuántas veces a la semana consumes Frutas.....	104
Tabla 44 Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas.....	106
Tabla 45 Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas.....	107
Tabla 46 Cuántas veces a la semana consumes Proteínas.....	109
Tabla 47 Cuántas veces a la semana consumes Proteínas.....	110
Tabla 48 Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos	112
Tabla 49 Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos	113
Tabla 50¿Encierre cuantas porciones de fruta consumes al día?.....	115
Tabla 51¿Marca las verduras que más te gustan?.....	117
Tabla 52¿Qué alimentos consumes en el recreo?.....	119
Tabla 53 Encierra lo que más te gusta del plato de comida.....	121
Tabla 54¿Cuántas veces al día tomas agua?.....	123
Tabla 55 Cronograma de Actividades de la Guía Nutricional	128
Tabla 56 Presupuesto de proyecto	134
Tabla 57 Cronograma de actividades.....	135

Resumen

La falta de información y empleo de unos buenos hábitos alimenticios, es un problema muy alarmante ya que los niños tienden a tener una mala alimentación, es por ese motivo que si no tenemos en cuenta el problema los niños no podrán tener una buena calidad de vida , además debemos tener en cuenta que la escuela y el hogar juegan un rol muy importante y fundamental en cuanto a la enseñanza de como tener unos buenos hábitos alimenticios, es por esto que se ha realizado esta investigación en los escolares de las Unidades Educativas Alonso de Mercadillo y Eduviges Portalet de la ciudad de Loja.

Se aplicaron diversos métodos y técnicas las cuales fueron de gran apoyo para poder tener una mejor apreciación respecto al problema, el método fenomenológico permitió explorar y recopilar información primaria, mediante una encuesta donde se descubrió como es la alimentación de los escolares, El método hermenéutico facilitó la elaboración de fundamentos teóricos relevantes y el método práctico proyectual contribuyo a la propuesta de acción la cual fue la elaboración de una Guía nutricional de cómo llevar una buena alimentación para escolares. En la Unidad educativa Eduviges Portalet hemos descubierto que solo el 62% de los estudiantes consumen alimentos saludables y el 32% consume en bar ya que los padres les envían dinero a sus hijos, siendo algo negativo ya que se indica que un 6% consume comida chatarra como bebidas azucaradas, caramelos y frituras. Mientras que, en la Unidad Educativa Alonso de Mercadillo, al 70% de los niños, los padres les envían comida saludable como frutas y yogurt a sus hijos, siendo esto algo positivo para la salud de los niños y solamente el 30% de los estudiantes consumen comida del bar y comida chatarra.

En conclusión se establece que la información obtenida será una herramienta fundamental para que los estudiantes establezcan una concientización sobre buenos hábitos alimenticios en su vida diaria con ayuda de la guía informativa que fue entregada a las Unidades Educativas.

Abstract

The lack of information and deficient eating habits are alarming problems for children to have a poor diet. If we do not take into account the problem, children will not be able to have a good quality of life.

The school and home play an important and fundamental role in teaching how to have good eating habits, therefore, this research has been conducted to the students from Alonso de Mercadillo and Eduviges Portalet Schools in Loja city.

Several methods and techniques were applied, which were of great support in order to have a better appreciation of the problem.

The phenomenological method allowed the exploration and collection of primary information through a survey where it was discovered how is the feeding of schoolchildren, the hermeneutic method facilitated the development of relevant theoretical foundations and the practical project method contributed to the proposed action which was the development of a nutritional guide for good nutrition among schoolchildren.

In the Eduviges Portalet School we have discovered that only 62% of the students consume healthy food and 32% consume food at the bar because parents send money to their children which is something negative since it is indicated that 6% consume junk food such as sugary drinks, candies and fried foods. Meanwhile, at Alonso de Mercadillo School, 70% of the children consume healthy food such as fruits and yogurt because their parents send to their children, being this something positive for the health of the children and only 30% of the students consume food from the bar which is most junk food.

In conclusion, the information obtained will be a fundamental tool to both schools.

Planteamiento del problema

Según Díaz da Costa. (2018) “La nutrición es uno de los principales determinantes de la salud, ya que permite un adecuado estado físico, social, mental y académico, aspectos indispensables para el desarrollo del ser humano”.

Según la UNICEF (2018) Cada vez más, las comunidades se enfrentan a una triple carga de malnutrición, a pesar de los progresos, 149 millones de niños menores de 5 años siguen sufriendo de retraso en el crecimiento y casi 50 millones de emaciación; cientos de millones de niños y mujeres sufren el hambre oculta, la carencia de vitaminas y minerales; y las tasas de sobrepeso están aumentando rápidamente.

Si no tenemos en cuenta el problema sobre el buen hábito alimenticio los niños no podrán alcanzar su pleno potencial y tendrán dificultades en su crecimiento. Para poder afrontar el problema se debe dar prioridad a las necesidades nutricionales de los niños, con sistemas de apoyo de salud y educación.

En Ecuador se realizó una encuesta para llegar a conocer la condición nutricional de sus habitantes y brindando una buena y óptima salud a la población, a continuación, se detallan los datos.

Los resultados de la distribución de los promedios de peso y talla son: escolares de sexo masculino en promedio tienen 27.7 kg de peso y 124.4 cm de altura, mientras que las mujeres tienen en promedio 27.8 kg y 124.5 cm de peso y altura, respectivamente. (Valle, Bravo, Farino, 2018)

En la ciudad de Loja una investigación realizada en un Centro de Atención Infantil Instituto de la Niñez y la Familia (INFA) en la ciudadela Zamora Huayco nos indica que: los lactantes ingieren un 25% agua, 10% de grasas, 46,6% de hidratos de carbono, 16,67% de proteínas en el día; los niños de 1 a 2 años reciben el 16.67% de agua, el 15% de grasas, el 36,67% de carbohidratos, 15% de proteínas, y el 15% de frutas y verduras diariamente y los niños de 3 a 4 años reciben 16,67% de agua, el 15% de grasas, 30% de hidratos de carbono, 20% de proteínas y el 15% de frutas y verduras (Sánchez, 2016).

A medida que los niños van creciendo, el riesgo a consumir alimentos poco saludables es preocupante, debido a la publicidad y la comercialización inadecuada, a la abundancia de alimentos ultra procesados tanto en las ciudades como también en zonas lejanas, y la facilidad a la comida rápida y a las bebidas altamente edulcoradas.

Por medio de esta información obtenida se llega a la necesidad de realizar la investigación de hábitos alimenticios en niños de la ciudad de Loja, se espera que esta información sea una actualización informativa. Considerando la problemática presentada con anterioridad, podemos decir que la escuela y el hogar juegan un rol muy importante y fundamental en la promoción de hábitos alimenticios por lo que resulta un campo de acción en el cual se puede implementar estrategias de comunicación para la mejora de los hábitos alimenticios saludables en los niños.

Tema

ANÁLISIS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS ALONSO DE MERCADILLO Y EDUVIGES PORTALET DE LA CIUDAD DE LOJA, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ESCOLARES PERIODO OCTUBRE 2022- FEBRERO 2023.

Justificación

La obesidad y el sobrepeso tienen una conexión con los hábitos alimenticios, por lo que es fundamental tenerlos presentes para poner en práctica la prevención primaria que cumpla con la disminución de enfermedades crónicas prevenibles.

Los hábitos alimenticios son adquiridos en casa y los vamos aprendiendo desde niños, estos son incorporados como costumbres, factores económicos y sociales, o son imitadas de las conductas observadas de las personas adultas y se han ido modificando por los factores antes mencionados entre otros. De acuerdo a lo mencionado en nuestro proyecto y basándonos en la línea de Prevención, protección y fomento del cuidado de salud y la sublínea Alimentación saludable se aspira el buen manejo de los hábitos alimenticios en los niños, centrándonos en cómo es su alimentación en casa y en su área educativa, para promover el buen uso de los hábitos alimenticios y así tener un buen cimiento en su desarrollo en cuanto a la alimentación.

Nuestro proyecto de investigación es un requisito previo para obtener el título de tercer nivel en Enfermería, seguidamente aportar con datos para crear conciencia en la población sobre el buen uso y los problemas negativos que ocasionan los malos hábitos alimenticios en los niños y como llega afectar en su desarrollo.

En el 2014 y 2016 se dice que aumentaron los casos de sobrepeso en zonas rurales tanto como en zonas urbana, eso nos dice que existe una mala práctica de los hábitos alimenticios. Así mismo existió un alto incremento de obesidad y sobrepeso en niños de 5 a 11 años, en el 2018 existió un mediano índice de sobrepeso en niños 12 a 19. Y estos hábitos son desencadenados con muchas enfermedades crónicas. (Lucero, 2020)

Esta investigación se basará en cómo los niños están llevando sus hábitos alimenticios, cuáles son los pros y contras en su salud y que beneficios obtienen llevando un buen hábito alimenticio en su desarrollo.

Los resultados buscarán demostrar los hábitos alimenticios de los niños escolares y desde ahí calificar cada componente relacionados a los constantes consumo de alimentos, motivación, frecuencia, lugar, tipos de comida, para identificar problemas y aportar con información a la institución y a la comunidad, además de crear conciencia en los niños de la importancia de llevar una adecuada alimentación. El propósito de nuestra guía alimentaria es poder fomentar una buena alimentación por medio de recetas, para así lograr una alimentación completa, sana y rica en nutrientes, la misma será socializada con los directivos de la institución. De esta manera los escolares podrán tener un buen desarrollo en su crecimiento, evitar una desnutrición infantil y muchas enfermedades crónicas.

Objetivos

Objetivo General

- Identificar los hábitos alimenticios en escolares de las unidades educativas Alonso de Mercadillo y Eduviges Portalet de la Ciudad de Loja, mediante la aplicación de una encuesta para determinar los hábitos adecuados e inadecuados que puedan interferir en su salud.

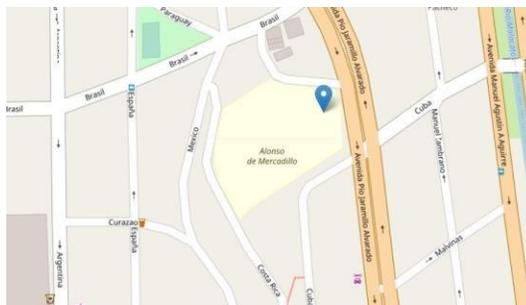
Objetivos Específicos

- Determinar la frecuencia del consumo de frutas, verduras y comida chatarra en los niños, mediante la aplicación de una encuesta, para analizar los hábitos alimenticios en los niños.
- Desarrollar la investigación realizando una recopilación bibliográfica fundamentada en textos, artículos, revistas, para brindar información verídica y amplia sobre el tema a los escolares de las dos Unidades Educativas.
- Elaborar una guía de alimentación saludable para escolares mediante la recolección de información, de esta manera incentivar que los niños tengan una alimentación balanceada, además de generar actitudes positivas hacia la vida saludable.

Marco Teórico

Marco Institucional

Unidad Educativa Alonso de Mercadillo



Se encuentra ubicado en el cantón Loja de la provincia de Loja, su área es urbana, su dirección es Av. Pio Jaramillo 17-101 Cuba y Puerto rico, su régimen escolar es sierra, su modalidad es presencial y su jornada matutina, su sostenimiento es pública. La Planta Administrativa de la Institución está conformada por las siguientes autoridades: rectora, vicerrector, secretaria, consejo ejecutivo y docentes.

Misión: La Institución Educativa se encuentra comprometida a formar integralmente a niños y niñas en un ambiente de paz, democrático, inclusivo con practica de valores, pensamiento crítico, destrezas y habilidades, que fomentan el trabajo colaborativo, la resolución de problemas a través del paradigma holístico que contribuya con actitudes positivas al cuidado del medio ambiente y el respeto de la interculturalidad.

Visión: La escuela de Educación Básica Alonso de Mercadillo tiene como visión convertirse en una Institución Educativa de excelencia en todos los niveles, que alcance los estándares de aprendizaje, líder en la investigación científica y tecnológica, con un equipo de

docentes de alta calidad humana y profesional comprometidos con la educación Holística del estudiante y enmarcados en los principios básicos del Buen Vivir.

La Unidad educativa Eduviges Portalet de la Ciudad de Loja



Se encuentra ubicado en el cantón Loja de la provincia de Loja, su área es urbana, su dirección es Av. Gonzales Suarez 0999 Andrés Bello, su régimen escolar es sierra, su modalidad es presencial y su jornada matutina, su sostenimiento es fiscomisional. La Planta Administrativa de la Institución está conformada por las siguientes autoridades: rectora, vicerrector, secretaria, consejo ejecutivo y docentes.

Misión: Nuestra misión es desarrollar en los alumnos capacidades, habilidades, actitudes y valores para su formación integral: competencias fundamentales para su incorporación a la sociedad y para el aprendizaje a lo largo de la vida. Todo por lograr los propósitos educativos.

Visión: Garantizar a toda la población una educación democrática, laica, obligatoria, gratuita, integral, de calidad, con equidad, pertinencia y calidez humana, en los distintos tipos, niveles y modalidades, con transparencia y probidad.

Marco conceptual

Importancia de una alimentación adecuada.

Todo ser humano desde su niñez necesita tener una buena alimentación para llevar una vida sana, adecuada y equilibrada; porque nuestro cuerpo necesita reponer pérdidas de materia viva consumida por la actividad del organismo y de esta manera se puedan evitar muchas enfermedades a largo plazo desencadenados por malos hábitos alimenticios.

¿Que son los nutrientes?

Los nutrientes son todas las sustancias integrantes de los alimentos, por ejemplo, el almidón de los vegetales, la grasa de la leche, etc.

Los nutrientes esenciales son sustancias integrantes del organismo, cuya ausencia del régimen o su disminución por debajo de un límite mínimo, ocasiona después de un tiempo variable una enfermedad carencial. Algunos de los nutrientes esenciales son: algunos aminoácidos, vitamina A, hierro, calcio (Visintini F, 2007).

Nutrientes esenciales

Los nutrientes se clasifican en cinco grupos principales: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales. Estos grupos comprenden un total aproximado entre 45 y 50 sustancias que los científicos consideran esenciales para mantener la salud y un crecimiento normal. Además el agua potable es otro nutriente esencial para la correcta nutrición. (Visintini F, 2007)

Proteínas

Las proteínas son el componente principal de las células. entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo, la proteína de origen animal (carne, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos. (Serafin, 2012)

Hidratos de carbono

La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, yuca, camote, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados. (Serafin, 2012)

Grasas

Las grasas tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca. y Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal. (Serafin, 2012)

Vitaminas

Las vitaminas, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos. Los alimentos ricos en Vitaminas A son: Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca Frutas: mango, durazno, Animales: hígado, riñón, yema de huevo. Los alimentos ricos en vitaminas C son: Verduras: ají, verduras de hojas verdes, repollo Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón, piña. Las vitaminas E se encuentran en distintos alimentos: Animales; nata de la leche, yema de huevo y Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní. (Serafin, 2012)

Minerales

“Los minerales tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre” (Serafin, 2012).

Hábitos alimenticios en escolares

Los alimentos que consume la población escolar son brindados por los padres, quienes son los que seleccionan, preparan y consumen según sus hábitos y preferencias alimentarias; el consumo del tipo y calidad de alimentos de los niños va a influir en su estado nutricional y crecimiento y desarrollo; una buena alimentación desde temprana edad permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades, gozar de una buena salud, logrando así un crecimiento y desarrollo de acuerdo a la edad. Los niños sanos aprenden mejor, la

gente sana es más fuerte, más productiva, está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial. (Shirley Melissa Egoavil Méndez, 2017)

Comida chatarra

Los niños que consumen regularmente comida chatarra están en mayor riesgo de tener una serie de efectos negativos sobre su salud, como obesidad, caries, sueño deficiente y niveles de energía que suben y bajan constantemente, entre otras más. También son menos propensos a comer suficientes frutas y verduras, y más propensos a desarrollar patrones de alimentación poco saludables que los siguen hasta la edad adulta. (Oviahealth, 2022)

Si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces estamos hablando de una mala alimentación, la cual puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades. (Bienestar vive mejor, 2022)

Metodología

Método Fenomenológico

“El método fenomenológico es la disminución de todo el conjunto de experiencias a la conciencia de las vivencias más genuinas. Pues este método se detiene en la experiencia y no presupone al mundo más allá de la experiencia” (Guillen, 2019).

El método fenomenológico se lo desarrollará con la técnica de investigación “la encuesta”, con una muestra real de los escolares de las Unidades Educativas Alonso de Mercadillo y Eduviges Portalet de la Ciudad de Loja, donde se analizarán los resultados obtenidos sobre hábitos alimenticios que practican los escolares. Además de comparar los hábitos entre escuela pública y fiscomisional.

Método Hermenéutico

La hermenéutica ofrece una alternativa para investigaciones centradas en la interpretación de textos. La misma implica un proceso dialéctico en el cual el investigador navega entre las partes y el todo del texto para lograr una comprensión adecuada del mismo (círculo hermenéutico). (Quintana, Hermida, 2019)

En este método se realizará una recopilación bibliográfica fundamentada en textos, artículos, revistas, páginas web, donde se pudo recopilar cierta información para poder demostrar que uno de los factores de riesgo sería no tener un buen hábito de alimentación, para de esta manera brindar la información correcta a los escolares.

Método práctico-experimental

El método experimental es un método científico para comprobar la veracidad de enunciados hipotéticos con ayuda del experimento, contribuye a perfeccionar los conocimientos de los estudiantes sobre la aplicación de métodos científicos, formar convicciones, desarrollar su independencia cognoscitiva, capacidades creadoras, elevar la calidad de sus conocimientos, formarlos y educarlos con un carácter politécnico. (García, López, Moreno, Ortigosa., 2018)

En el método experimental seleccionaremos las mejores estrategias para el diseño de un test que se les empleará a los escolares para determinar sus hábitos alimenticios y de esta manera poder demostrar los resultados obtenidos, dejando como evidencia la encuesta empleada y una guía nutricional que será entregada a cada rector de las Unidades Educativas. La elaboración de la guía fomentará que los escolares tengan una buena alimentación guiándose por medio de esta y será creada de manera que las autoridades y los niños puedan entender la importancia de tener unos buenos hábitos alimenticios en la niñez y como influirá en su crecimiento.

Población y Muestra

La población de la Unidad Educativa Alonso de Mercadillo es de 112 alumnos comprendiendo de segundo a quinto año de básica sacando como muestra 87 estudiantes encuestados, mientras que en la Unidad Educativa Eduviges Portalet son 112 alumnos comprendiendo de segundo a sexto año de básica sacando una muestra de 87 estudiantes encuestados.

FÓRMULA DE LA MUESTRA

Datos:

n = Tamaño de la muestra

N = Población (Escuela Alonso de Mercadillo) = 112

Z = Nivel de confianza (95%) = 1,96

P = Probabilidad de éxito 50% = 0,50

Q = Probabilidad de fracaso 50% = 0,50

E = Margen de error 5% = 0,05

$$n = \frac{N * z^2 * P * Q}{[(N - 1) * E^2] + (z^2 * P * Q)}$$

$$n = \frac{112 * (1,96)^2 * 0,50 * 0,50}{[(112 - 1) * (0,05)^2] + ((1,96)^2 * 0,50 * 0,50)}$$

$$n = \frac{112 * 3,8416 * 0,50 * 0,50}{[111 * 0,0025] + (3,8416 * 0,50 * 0,50)}$$

$$n = \frac{107.5648}{0,27 + 0,9604}$$

$$n = \frac{107.5648}{1,2304}$$

$$\mathbf{n = 87}$$

Datos:

n = Tamaño de la muestra

N = Población (Escuela Eduviges Portalet) = 112

Z = Nivel de confianza (95%) = 1,96

P = Probabilidad de éxito 50% = 0,50

Q = Probabilidad de fracaso 50% = 0,50

E = Margen de error 5% = 0,05

$$n = \frac{N * z^2 * P * Q}{[(N - 1) * E^2] + (z^2 * P * Q)}$$

$$n = \frac{112 * (1,96)^2 * 0,50 * 0,50}{[(112 - 1) * (0,05)^2] + ((1,96)^2 * 0,50 * 0,50)}$$

$$n = \frac{112 * 3,8416 * 0,50 * 0,50}{[111 * 0,0025] + (3,8416 * 0,50 * 0,50)}$$

$$n = \frac{107.5648}{0,27 + 0,9604}$$

$$n = \frac{107.5648}{1,2304}$$

$$\mathbf{n = 87}$$

Resultados de la investigación

A continuación, se presenta el análisis de resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional Eduvigés Portalet de la ciudad de Loja en el periodo Octubre -2022 a Marzo-2023

1. Edad

Tabla 1

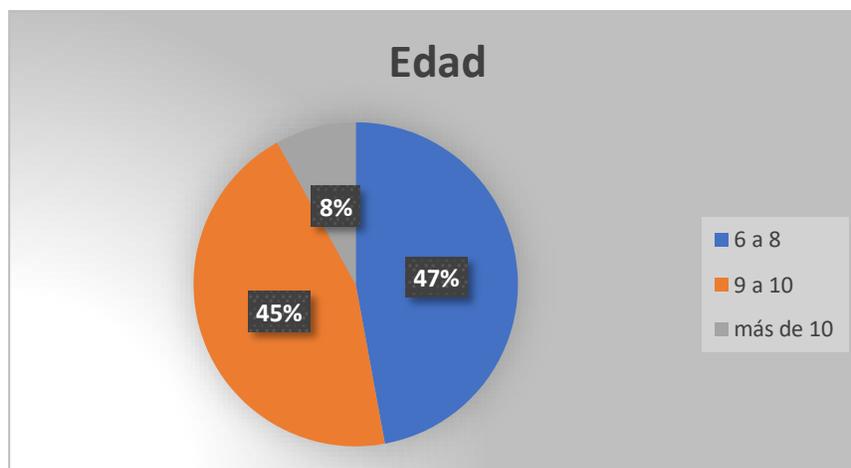
Edad

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6 a 8	41	47%
9 a 10	39	45%
Más de 10	7	8%
TOTAL	87	100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 1

Edad



Nota: Edades de los estudiantes de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

El 47% de los estudiantes esta comprendida la edad de 6 a 8 años, el 45% se encuentra dentro de los 9 a 10 y el 8% de los estudiantes restantes se encuentran dentro de los 10 años.

Análisis cualitativo

En relación de los resultados obtenidos se logra deducir que la mayoría de los estudiantes se encuentran en edad de 6 a 8 años y de 9 a 10 años comprendiendo la edad escolar.

2. ¿A qué género pertenece?

Tabla 2

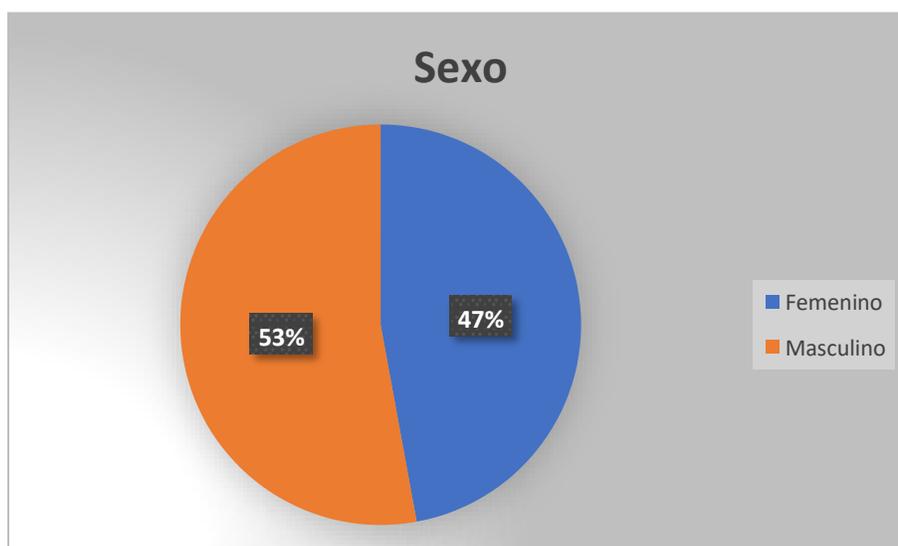
A qué género pertenece

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	46	53%
Femenino	41	47%
TOTAL	87	100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 2

A qué género pertenece



Nota: Sexo de los estudiantes de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Con respecto a la gráfica el porcentaje más alto con un 53% es el sexo masculino y el 47% es el sexo femenino.

Análisis cualitativo

En la Unidad Educativa Fiscomisional “Eduviges Portalet” en el rango de escolares estudian más hombres que mujeres.

3. ¿Cuántas veces a la semana consumes comida chatarra?

Tabla 3

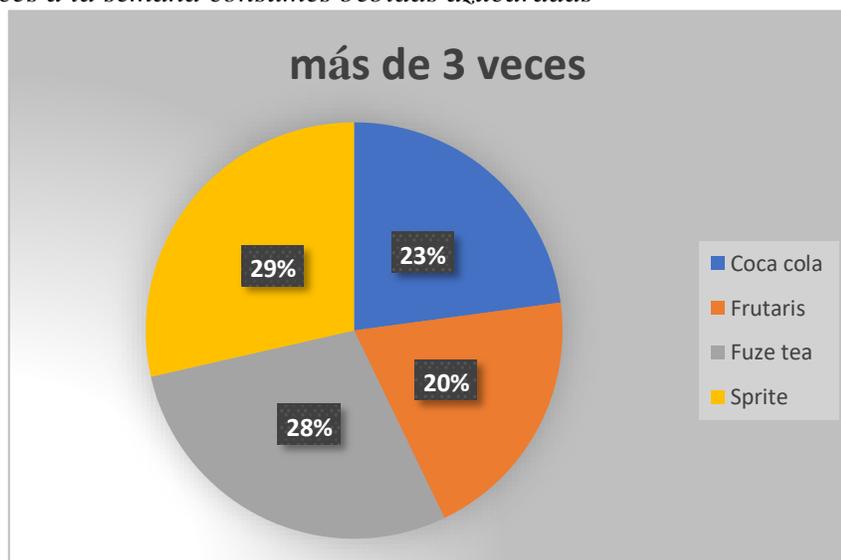
Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Coca cola	8	23%
Frutaris	7	20%
Fuze tea	10	28%
Sprite	10	29%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 3

Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas

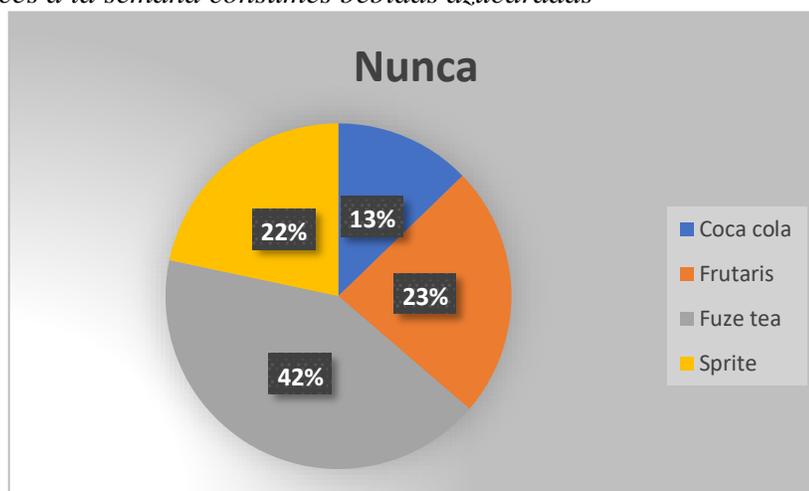


Nota: Consumo de bebidas azucaradas Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 4*Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Coca cola	20	13%
Frutaris	37	23%
Fuze tea	66	42%
Sprite	34	22%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 4*Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas*

Nota: Consumo de bebidas azucaradas Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

De los datos obtenidos podemos identificar que entre las bebidas azucaradas más consumidas por los niños son la Sprite con un 29%, el Fuze tea con un 28% seguida de la Coca cola con un 23% y el Frutaris con un 20%. En la Gráfica de bebidas nunca consumidas a la semana está el Fuze tea con un 42%, frutaris con un 23%, Sprite con un 22% y Coca Cola con un 13%.

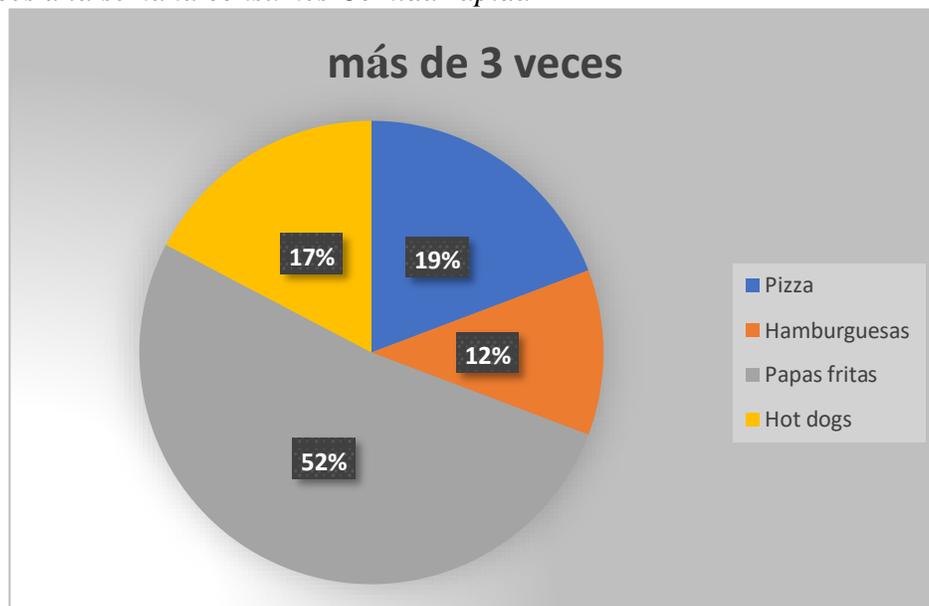
Análisis cualitativo

Con respecto a los resultados obtenidos deducimos que los estudiantes si consumen más de 3 veces a la semana bebidas azucaradas y esto es algo negativo ya que podría causarles problemas a lo largo de su desarrollo produciéndoles enfermedades como diabetes o cáncer.

Tabla 5*Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Pizza	10	19%
Hamburguesas	6	12%
Papas Fritas	27	52%
Hot dogs	9	17%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

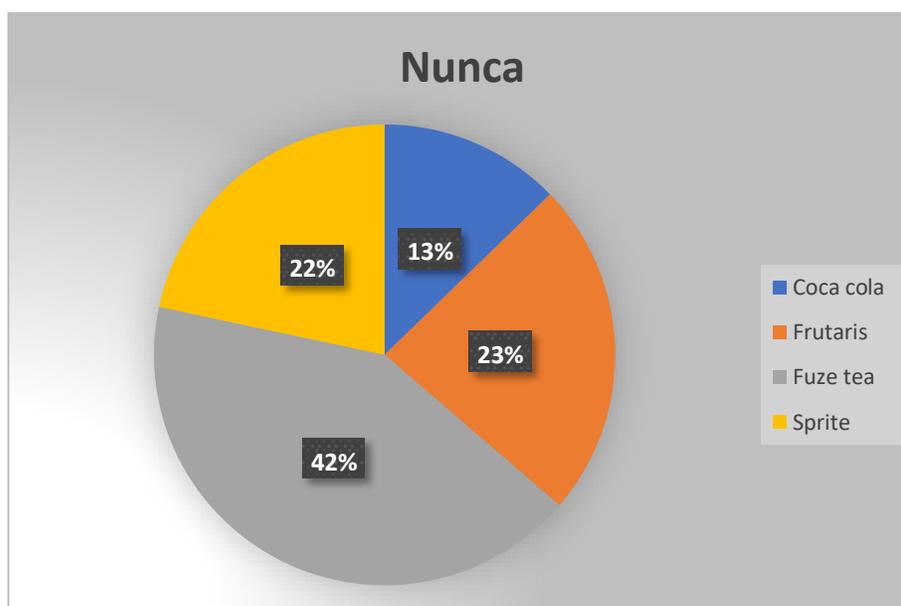
Figura 5*Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida*

Nota: Consumo de comida rápida Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 6*Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Pizza	19	13%
Hamburguesas	44	23%
Papas Fritas	14	42%
Hot dogs	38	22%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 6*Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida*

Nota: Consumo de comida rápida Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Según los resultados de la encuesta realizada a los estudiantes, más de 3 veces a la semana consumen comida rápida el 52% señalo que papas fritas, el 19% pizza, el 17% hot dogs y el 12% hamburguesas y en la Gráfica de comida rápida nunca consumida a la semana el 38% indico que hamburguesas, el 33% hot dogs, el 17% pizza y el 12% papas fritas.

Análisis cualitativo

En función a los resultados se puede deducir que los estudiantes lo que más consumen son papas fritas y pizza a la semana y lo que nunca consumen a la semana son las hamburguesas y los hot dogs, llegando a la conclusión de que es alarmante el consumo de comida rápida en los escolares ya que este tipo de hábitos es muy perjudicial para su salud ya que podrían sufrir obesidad o enfermedades cardiovasculares.

Tabla 7*Cuántas veces a la semana consumes Snacks*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Doritos	16	42%
Ruffles	9	24%
Chitos	3	34%
		100%

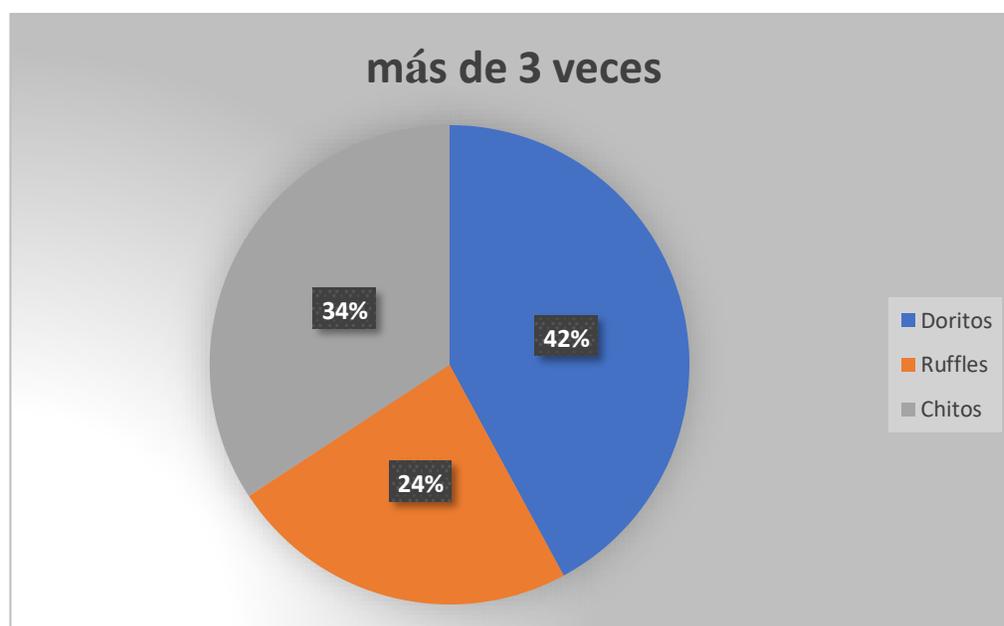
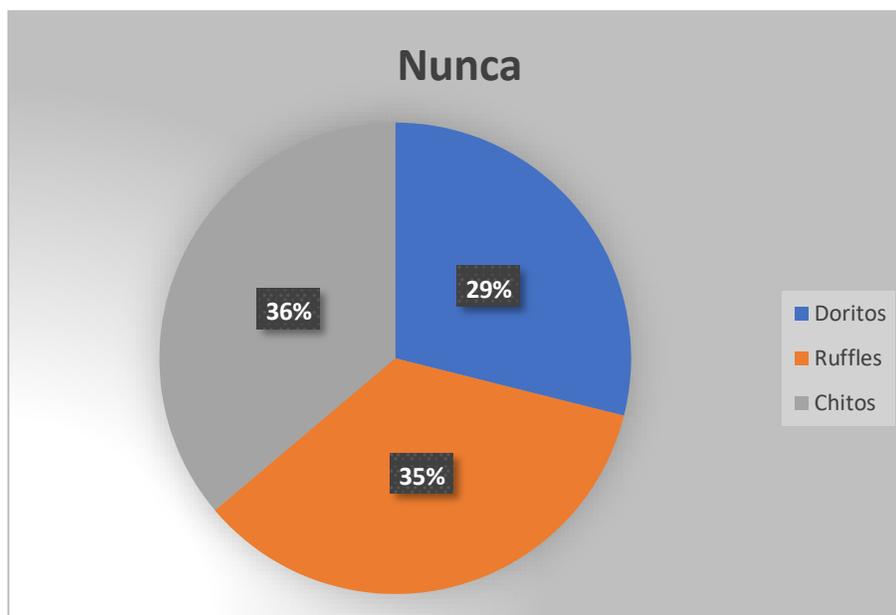
Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).**Figura 7***Cuántas veces a la semana consumes Snacks**Nota:* Consumo de Snacks Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 8*Cuántas veces a la semana consumes Snacks*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Doritos	24	29%
Ruffles	28	35%
Chitos	30	36%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 8*Cuántas veces a la semana consumes Snacks*

Nota: Consumo de Snacks Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

De acuerdo a la gráfica se puede señalar que los snacks consumidos más de 3 veces a la semana se encuentra primero el Dorito con un 42%, con un 34% el Chito y con un 24% la Ruffles y con respecto a la gráfica de snacks nunca consumidos a la semana el 36% señalo que el Chito, el 35% la Ruffles y el 29% el Dorito.

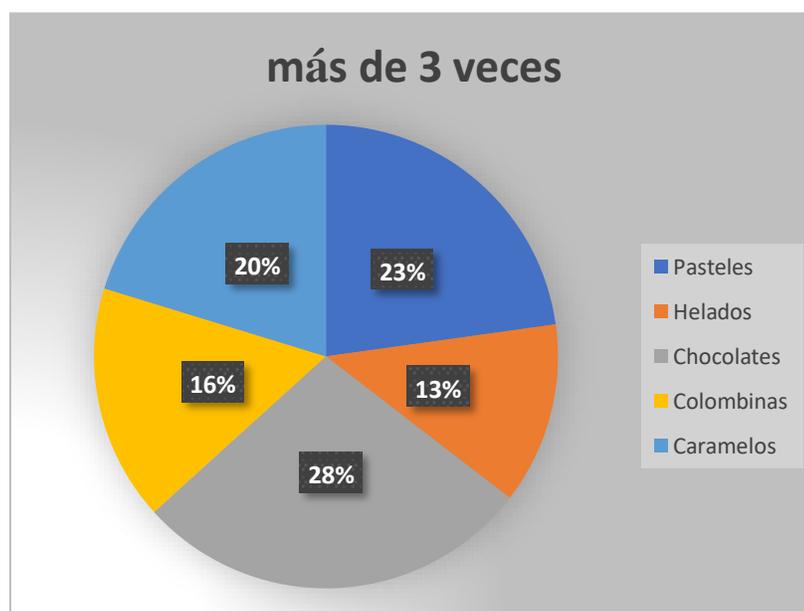
Análisis cualitativo

Con los resultados obtenidos, se puede comentar que el dorito y el chito son el snack más consumido a la semana por un grupo de estudiantes, mientras que el chito y la Ruffles no son consumidos a la semana por el otro grupo de estudiantes, llegando a la conclusión que la mayoría de los estudiantes si consumen snacks no saludables más de 3 veces a la semana siendo alarmante ya que esta práctica de alimentos no saludables puede ocasionar enfermedades a los niños.

Tabla 9*Cuántas veces a la semana consumes Dulces*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Pasteles	18	23%
Helados	10	13%
Chocolates	22	28%
Colombinas	13	16%
Caramelos	16	20%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

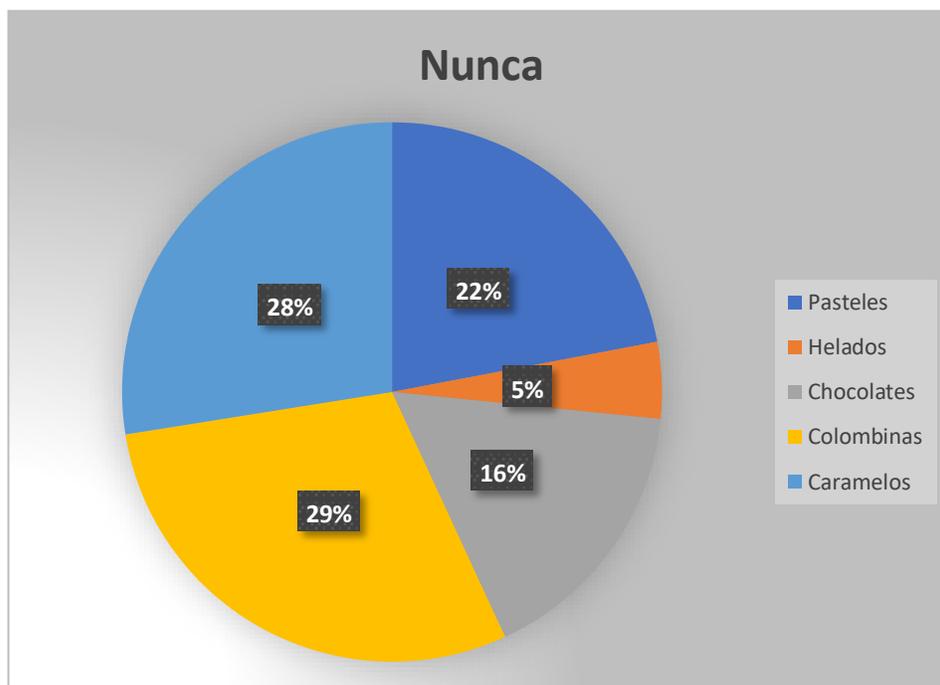
Figura 9*Cuántas veces a la semana consumes Dulces*

Nota: Consumo de Dulces Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 10*Cuántas veces a la semana consumes Dulces*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Pasteles	24	23%
Helados	5	13%
Chocolates	18	28%
Colombinas	32	16%
Caramelos	30	20%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 10*Cuántas veces a la semana consumes Dulces*

Nota: Consumo de Dulces Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Según los datos encuestados los dulces consumidos más de 3 veces a la semana el chocolate se encuentra con un 28%, el pastel 23%, los caramelos 20%, las colombinas 16% y el helado 13% y los dulces nunca consumidos a la semana son las colombinas con un 29%, caramelos 28%, pasteles 22%, chocolates 16% y los helados 5%.

Análisis cualitativo

Al observar los resultados obtenidos podemos deducir que hay un alto consumo de dulces por parte de los estudiantes con un elevado porcentaje en chocolates, pasteles y caramelos siendo alármate ya que el alto consumo de dulces podría desencadenar diabetes, obesidad y también un problema de caries.

4. ¿A la semana cuantas veces consumes los siguientes alimentos?

Tabla 11

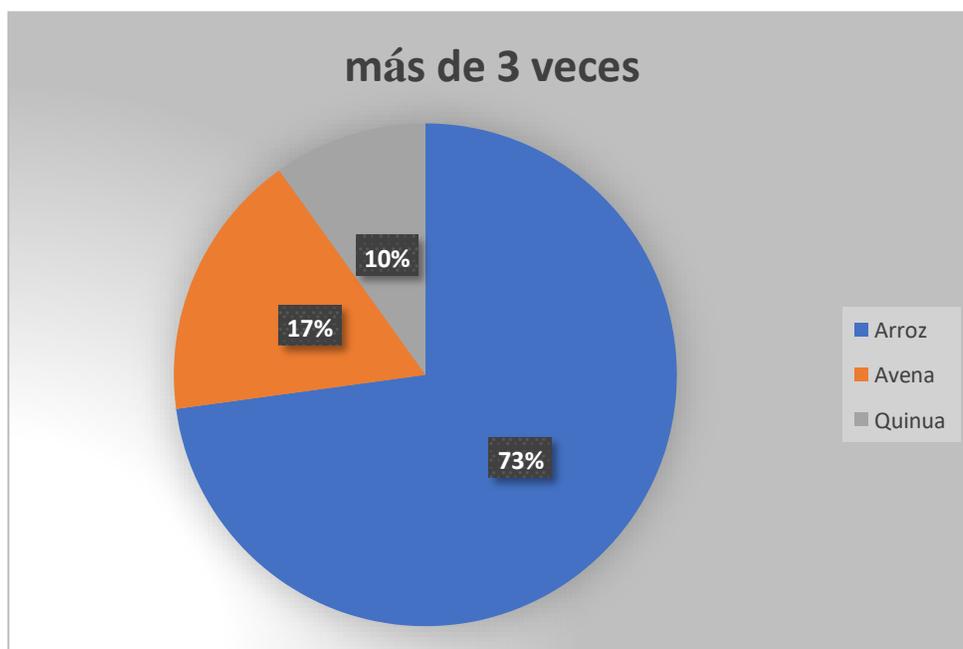
Cuántas veces a la semana consumes cereales

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Arroz	59	73%
Avena	14	17%
Quinoa	8	10%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 11

Cuántas veces a la semana consumes cereales

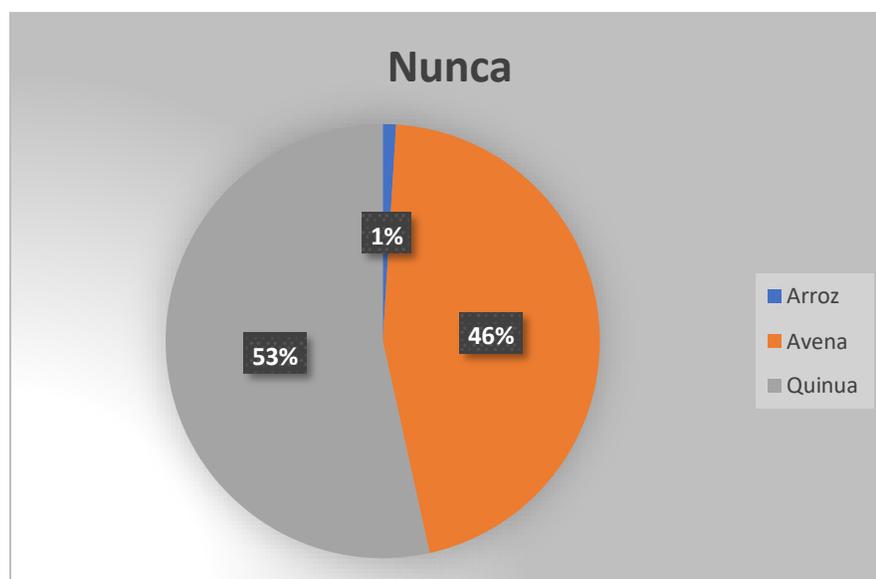


Nota: Consumo de Cereales Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 12*Cuántas veces a la semana consumes cereales*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Arroz	1	1%
Avena	46	46%
Quinoa	54	53%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 12*Cuántas veces a la semana consumes cereales*

Nota: Consumo de Cereales Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

El 73% de los estudiantes consumen más de 3 veces a la semana arroz, 17% consumen avena, 10% consume más de 3 veces a la semana quinua, el 53% de los estudiantes nunca consumen a la semana quinua, el 46% avena y el 1% nunca consume arroz a la semana.

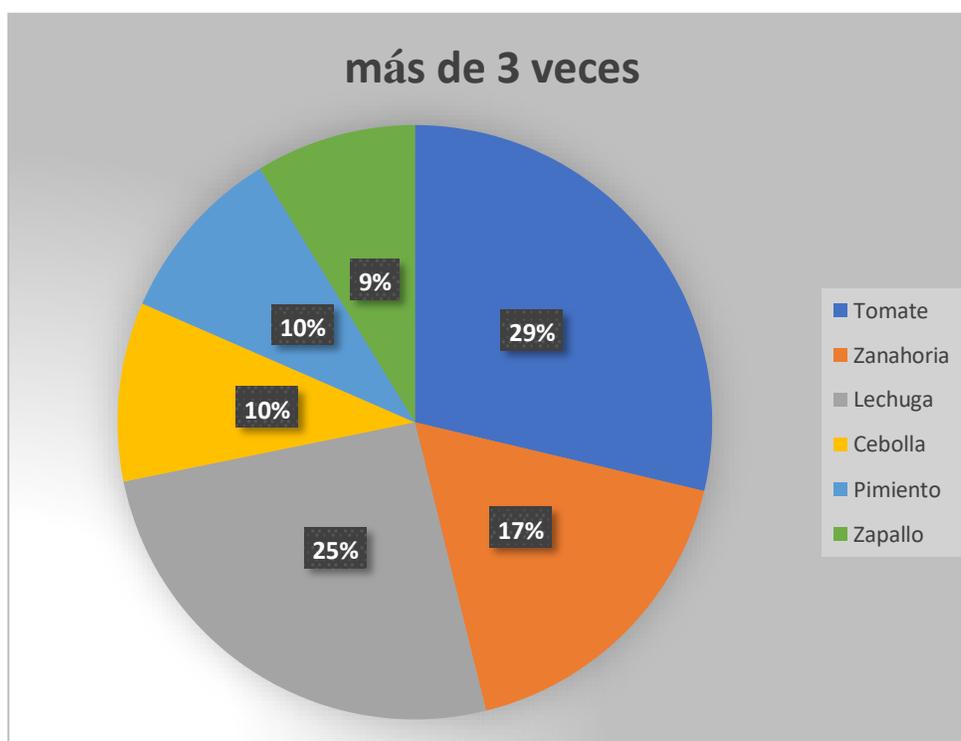
Análisis cualitativo

Según los datos obtenidos con un porcentaje alto los cereales más consumidos a la semana son el arroz y la avena con un resultado favorable ya que estos cereales contienen antioxidantes, proteínas, aminoácidos, vitaminas, minerales y fibra que les aportara a los niños a su desarrollo.

Tabla 13*Cuántas veces a la semana consumes Verduras*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Tomate	56	29%
Zanahoria	34	17%
Lechuga	50	25%
Cebolla	19	10%
Pimiento	19	10%
Zapallo	17	9%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

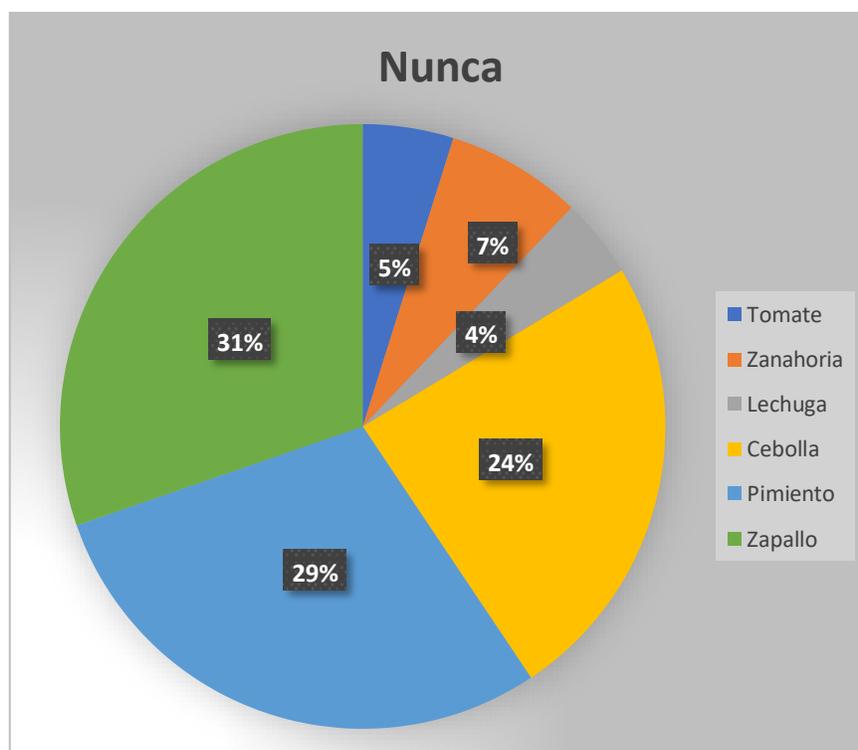
Figura 13*Cuántas veces a la semana consumes Verduras*

Nota: Consumo de Verduras Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 14*Cuántas veces a la semana consumes Verduras*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Tomate	8	5%
Zanahoria	12	7%
Lechuga	7	4%
Cebolla	40	24%
Pimiento	48	29%
Zapallo	50	31%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 14*Cuántas veces a la semana consumes Verduras*

Nota: Consumo de Verduras Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

En la gráfica podemos observar que los estudiantes consumen verduras más de 3 veces por semana tomate con un 29%, lechuga con un 25%, zanahoria con un 17%, cebolla y pimiento con un 10 % y zapallo con un 9%, en las verduras que nunca consumen por semana tenemos al zapallo con un 31%, pimiento 29%, cebolla 24%, zanahoria 7%, tomate 5% y lechuga 4%.

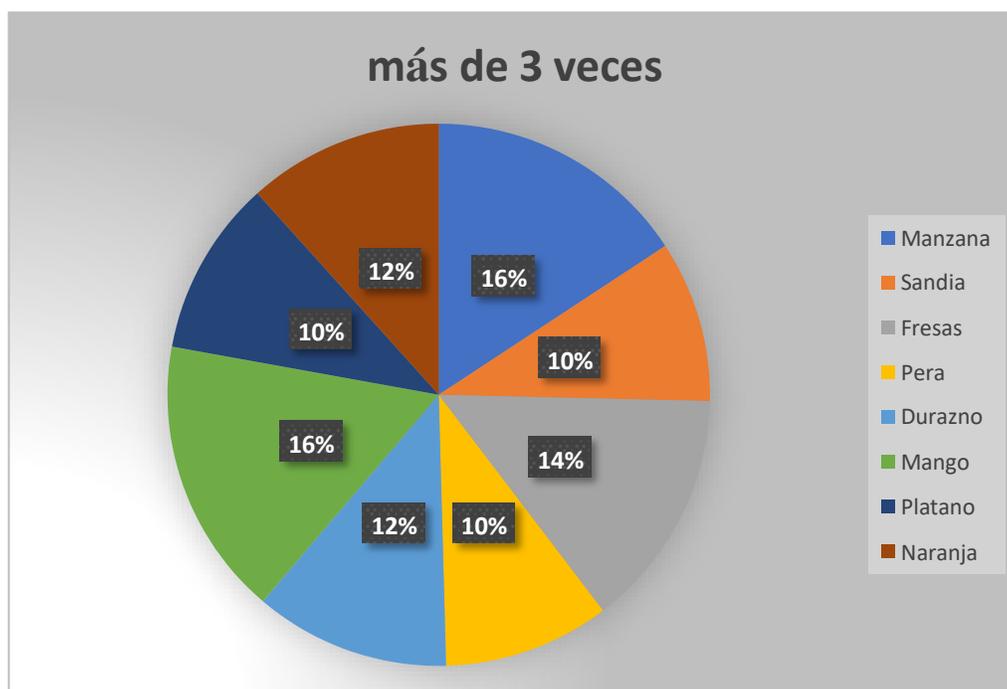
Análisis cualitativo

Con los datos obtenidos se puede inferir que los estudiantes si consumen una buena cantidad de verduras a la semana siendo satisfactoria ya que las verduras aportan vitaminas y minerales dispensables para el desarrollo de los niños al igual que propiedades antioxidantes ayudando a mejorar su salud.

Tabla 15*Cuántas veces a la semana consumes Frutas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Manzana	54	16%
Sandia	33	10%
Fresas	49	14%
Pera	34	10%
Durazno	40	12%
Mango	57	16%
Plátano	36	10%
Naranja	40	12%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

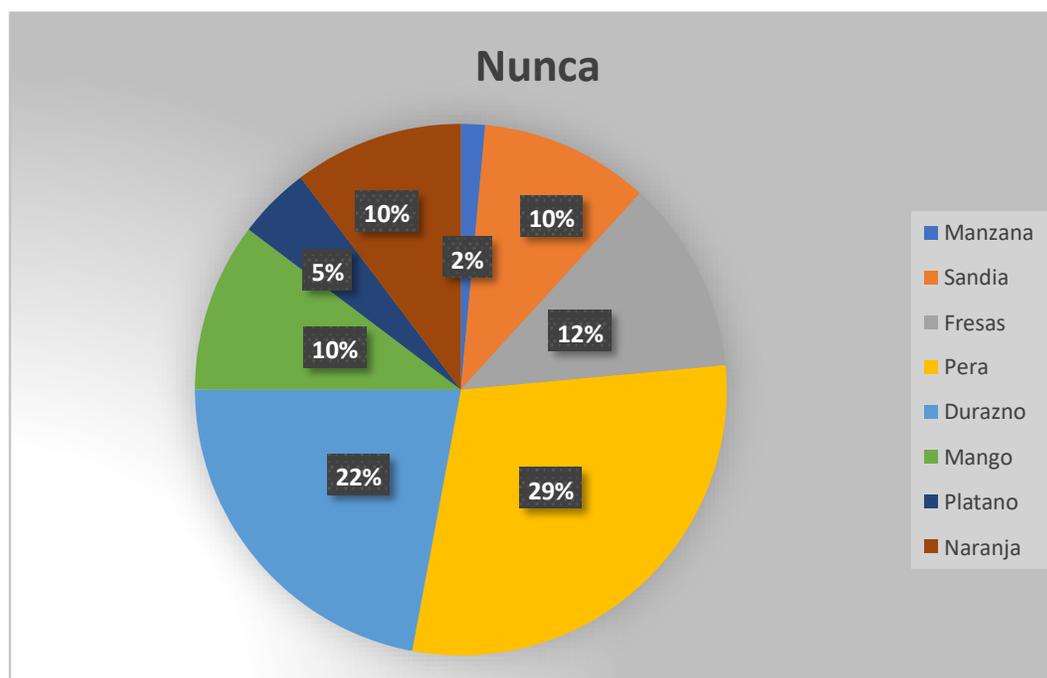
Figura 15*Cuántas veces a la semana consumes Frutas*

Nota: Consumo de Frutas Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 16*Cuántas veces a la semana consumes Frutas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Manzana	1	2%
Sandia	7	10%
Fresas	8	12%
Pera	20	29%
Durazno	15	22%
Mango	7	10%
Plátano	3	5%
Naranja	7	10%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 16*Cuántas veces a la semana consumes Frutas*

Nota: Consumo de Frutas Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Según los datos obtenidos el 16% de los estudiantes consumen manzana y mango más de 3 veces a la semana, el 14% fresas, el 12% durazno y naranja y el 10% consume plátano y los estudiantes que nunca consumen fruta a la semana encontramos con un 29% pera, 22% durazno, 12% fresas, 10% mango, naranja, sandia, 5% plátano y el 2% manzana.

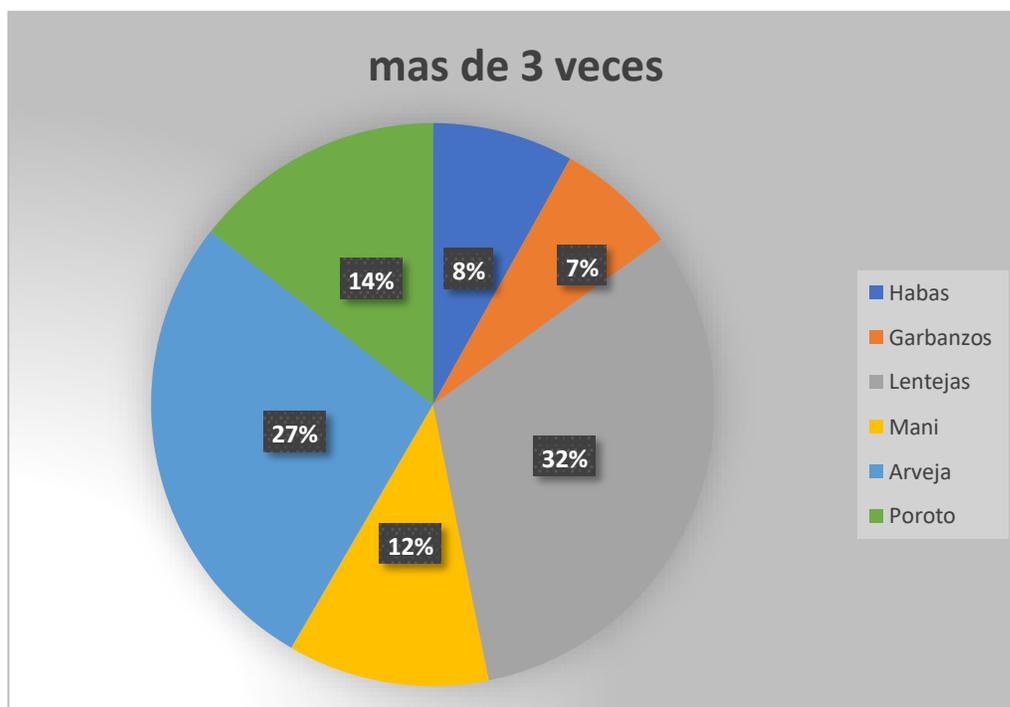
Análisis cualitativo

Según la gráfica expuesta podemos llegar a la conclusión que la mayoría de estudiantes si consumen lo requerido a la semana en frutas siendo altamente satisfactorio ya que el consumo de frutas les ayudara a su crecimiento y desarrollo, brindándoles que tengan una vida más larga, a mejorar su salud mental, física y proteger a su sistema inmune de enfermedades.

Tabla 17*Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Habas	14	8%
Garbanzos	12	7%
Lentejas	55	32%
Maní	20	12%
Arveja	47	27%
Poroto	25	14%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

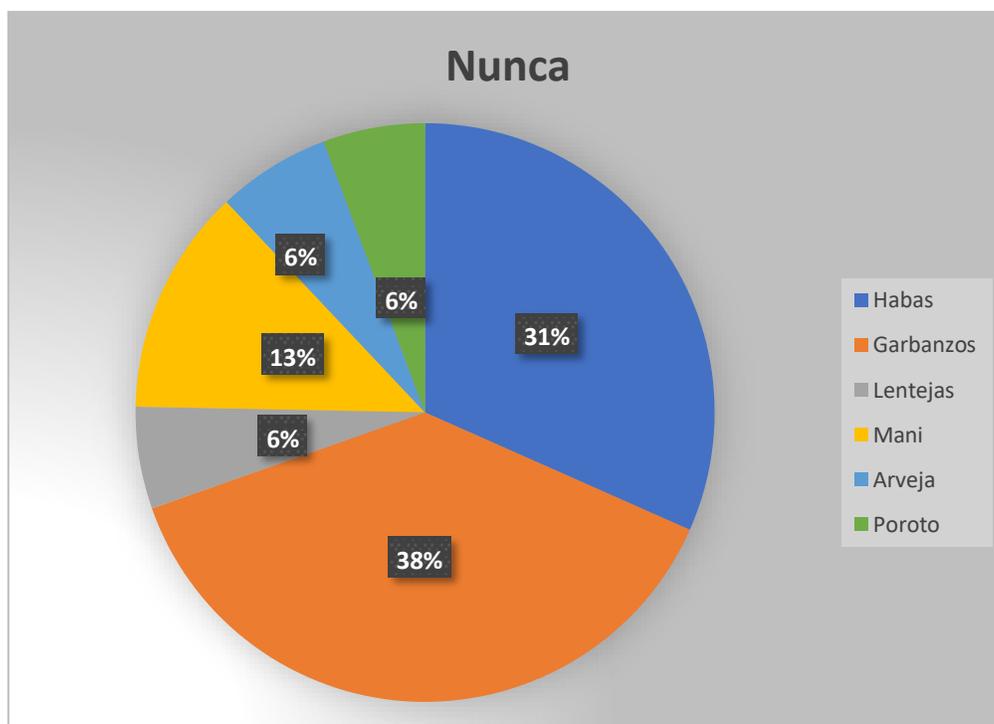
Figura 17*Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas*

Nota: Consumo de Leguminosas Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 18*Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Habas	50	31%
Garbanzos	60	38%
Lentejas	9	6%
Maní	20	13%
Arveja	10	6%
Poroto	9	6%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 18*Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas*

Nota: Consumo de Leguminosas Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

En la gráfica podemos observar que las leguminosas con más de 3 veces a la semana que consumen los estudiantes encontramos con un 32% lentejas, 27% arveja, 14% poroto, 12% maní, 8% habas y 7% garbanzos y en las leguminosas nunca consumidas a la semana con un 38% garbanzos, 31% habas, 13% maní y 6% lentejas, arveja, poroto.

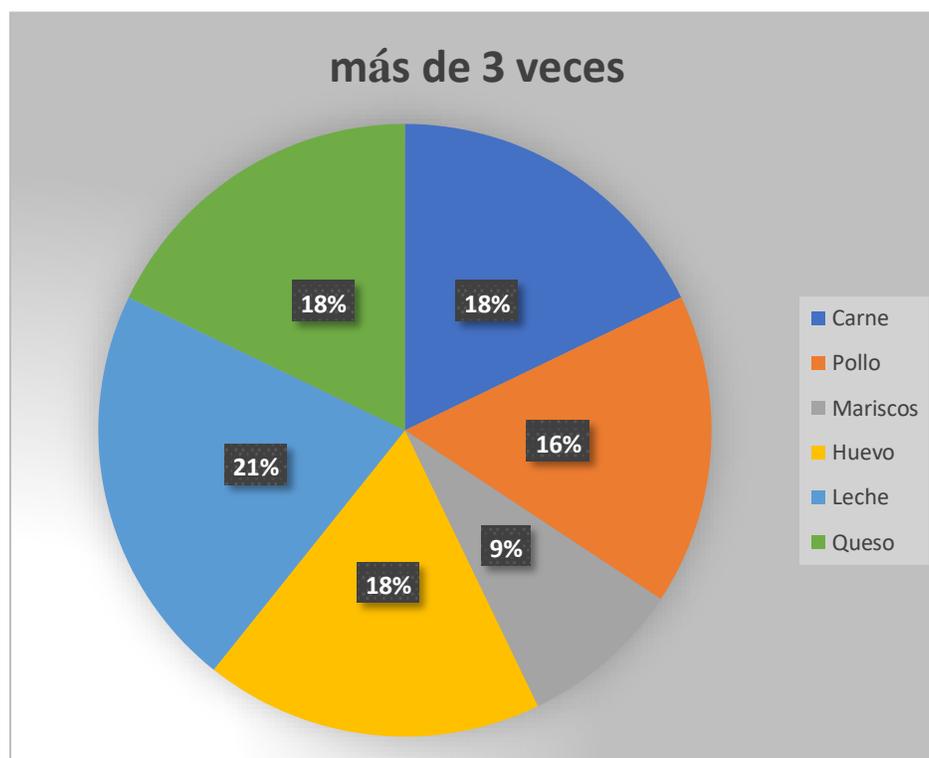
Análisis cualitativo

Podemos concluir que los estudiantes de la Escuela Eduviges Portalet si consumen lo necesario a la semana con respecto a las leguminosas cumpliendo con las expectativas ya que las leguminosas aparte de ser ricas en fibra, son una buena fuente de proteínas de origen vegetal aportando vitaminas de complejo B.

Tabla 19*Cuántas veces a la semana consumes Proteínas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Carne	50	18%
Pollo	46	16%
Mariscos	24	9%
Huevo	50	18%
Leche	60	21%
Queso	50	18%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

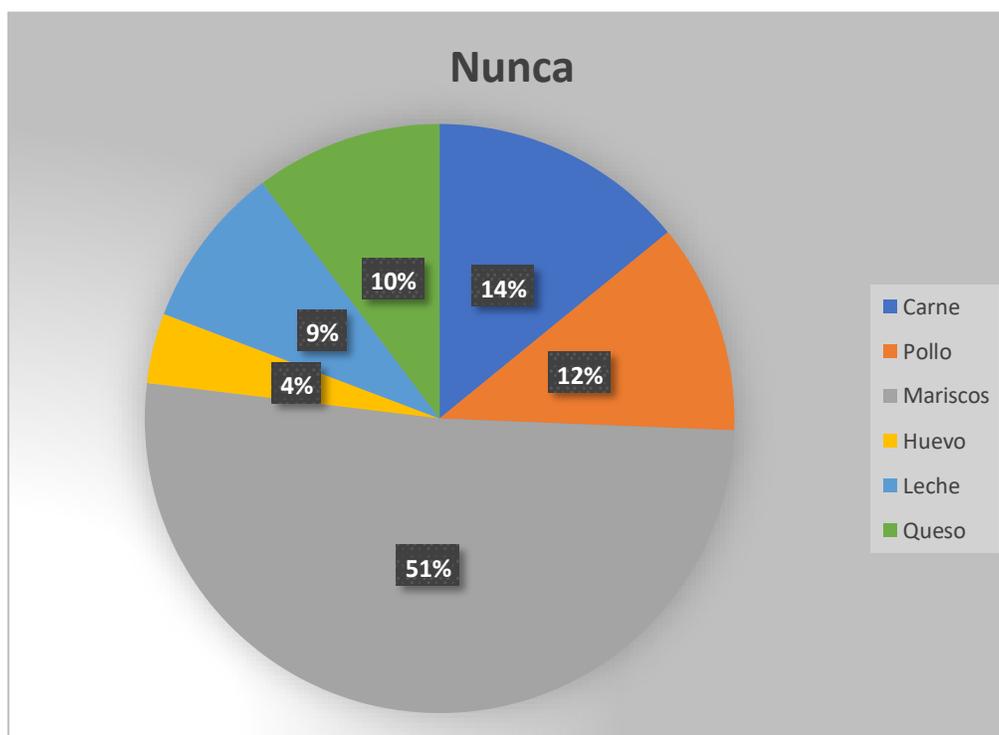
Figura 19*Cuántas veces a la semana consumes Proteínas*

Nota: Consumo de Proteínas Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 20*Cuántas veces a la semana consumes Proteínas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Carne	11	14%
Pollo	9	12%
Mariscos	40	51%
Huevo	3	4%
Leche	7	9%
Queso	8	10%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 20*Cuántas veces a la semana consumes Proteínas*

Nota: Consumo de Proteínas Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

De acuerdo con la gráfica se puede señalar que más de 3 veces a la semana consumen proteínas con un 21% leche, 18% carne, queso, huevos, 16% pollo y 9% mariscos y en la gráfica que nunca consumen proteínas a la semana encontramos con un 51% mariscos, 14% carne, 12% pollo, 9% leche y 4% huevos.

Análisis cualitativo

Con los resultados obtenidos, se puede comentar que los estudiantes si consumen un alto contenido de proteínas a la semana siendo ventajoso ya que las proteínas de origen animal además de tener ácidos grasos esenciales, sirven para el cuidado y el restablecimiento de la salud de las personas.

Tabla 21*Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Almendras	21	34%
Avellanas	7	11%
Nuez	15	25%
Pasas	18	30%
		100%

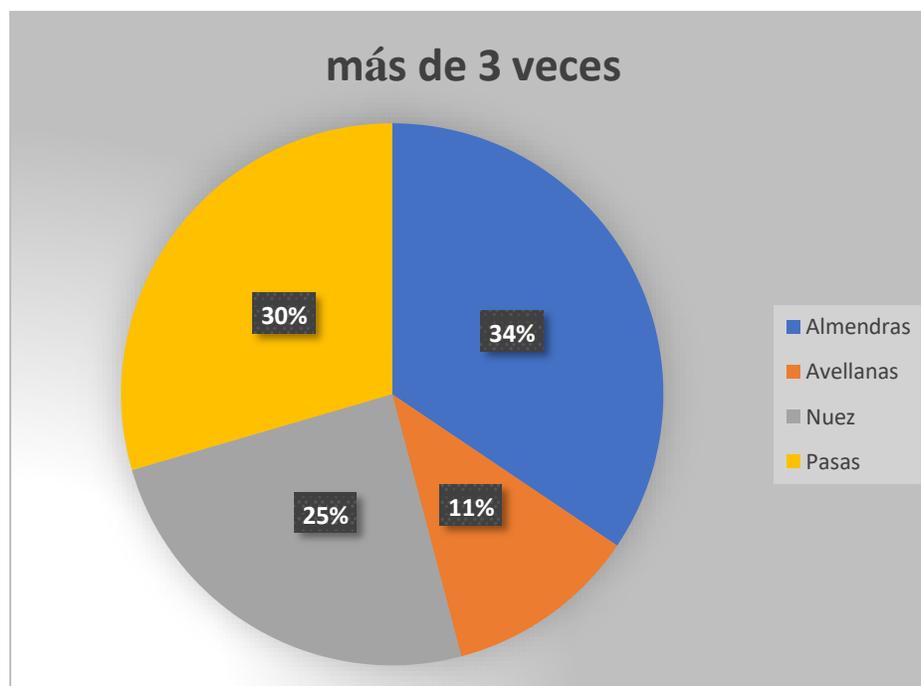
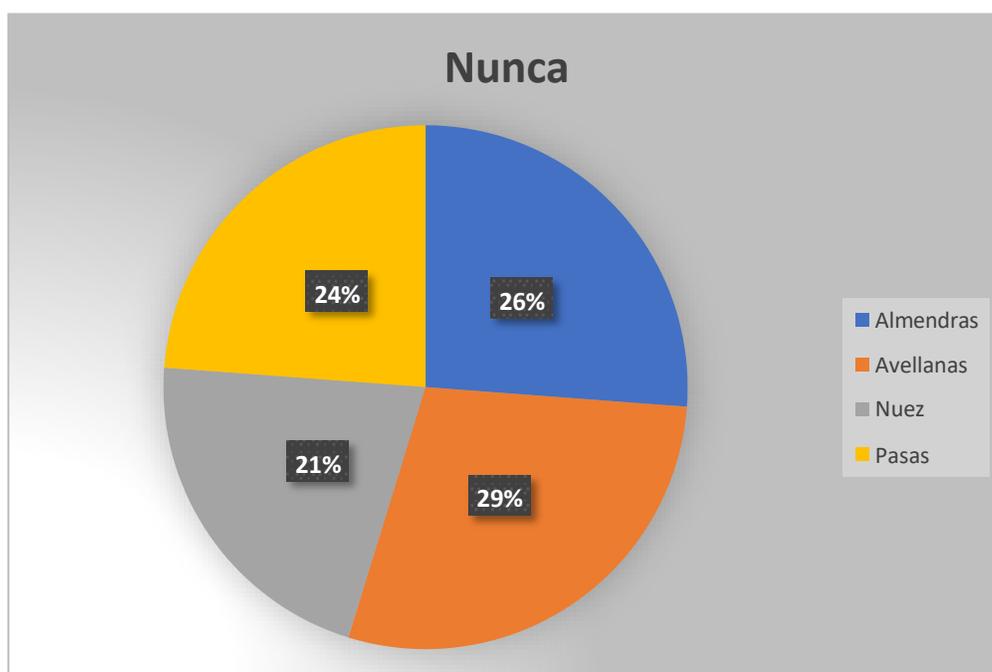
*Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).***Figura 21***Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos**Nota: Consumo de Frutos secos Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).*

Tabla 22*Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Almendras	55	26%
Avellanas	60	29%
Nuez	45	21%
Pasas	50	24%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 22*Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos*

Nota: Consumo de Frutos secos Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

El 34% de los estudiantes consumen más de 3 veces a la semana almendras, el 30% pasas, el 25% nuez y el 11% avellanas y los estudiantes que nunca consumen a la semana frutos secos encontramos con un 29% avellanas, 26% almendras, 24% pasas y el 21% nuez.

Análisis cualitativo

Los resultados obtenidos arrojan que los estudiantes no consumen lo requerido a la semana de frutos secos siendo esto algo negativo ya que los frutos secos se destacan por contener vitamina E, mejoran a la salud de las arterias y disminuyen el riesgo de coágulos sanguíneos.

5. ¿Encierre cuántas porciones de fruta consumes al día?

Tabla 23

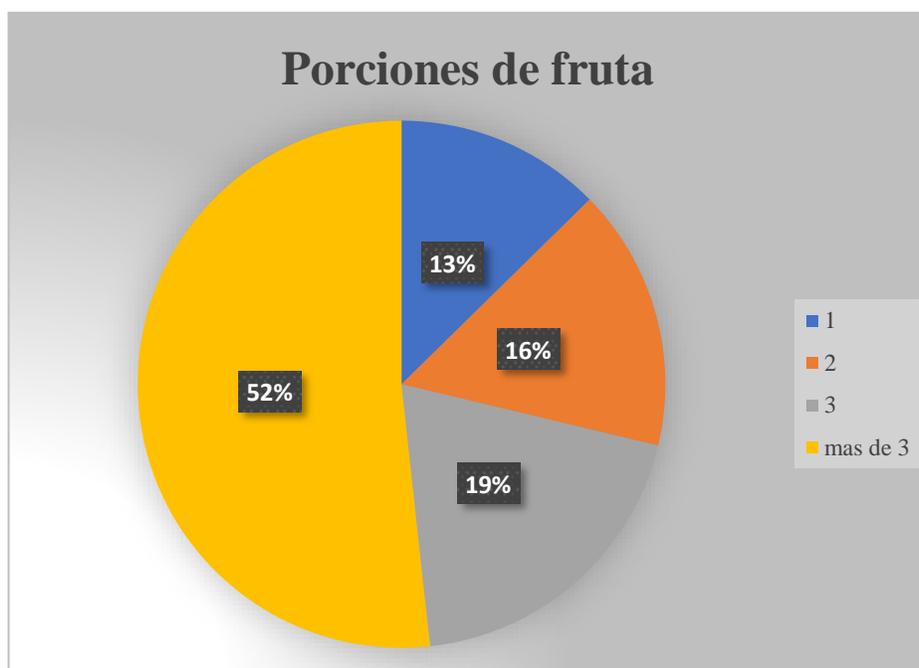
¿Encierre cuántas porciones de fruta consumes al día?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	11	13%
2	14	16%
3	17	19%
Mas 3	45	52%
TOTAL	87	100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 23

¿Encierre cuántas porciones de fruta consumes al día?



Nota: Los estudiantes de la Escuela Eduviges Portalet consumen más de tres porciones de fruta al día (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

De los datos obtenidos podemos identificar que el 52% de los estudiantes consumen más de 3 porciones de fruta al día, el 19% consume 3 porciones de fruta, el 16% consume 2 porciones de fruta y el 13% consume 1 porción de fruta al día.

Análisis cualitativo

En relación de los resultados obtenidos se logra deducir que los estudiantes de la Escuela Eduviges Portalet, consumen más de tres porciones de fruta al día observando que si consumen una buena cantidad de frutas al día ya que las frutas tienen muchos nutrientes que les ayudara a los niños a su desarrollo.

6. Marca las verduras que más te gusten

Tabla 24

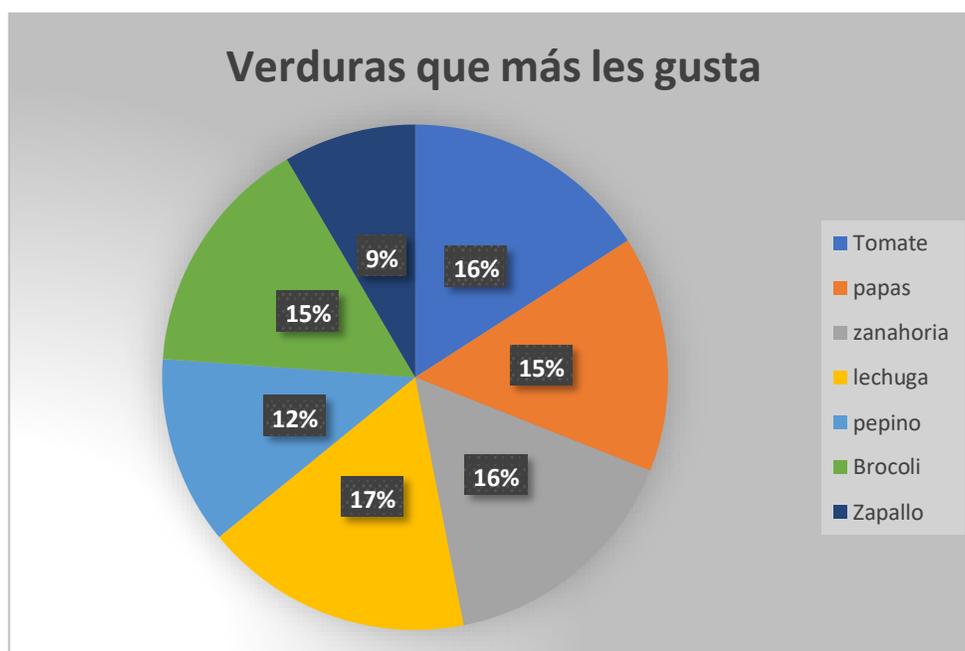
¿Qué alimentos consumes en el recreo?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tomate	62	16%
Papas	59	15%
Zanahoria	62	16%
Lechuga	67	17%
Pepino	47	12%
Brócoli	60	15%
Zapallo	33	9%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 24

¿Qué alimentos consumes en el recreo?



Nota: Los estudiantes de la Escuela Eduviges Portalet les gusta más la lechuga, (Bravo &

Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Como se observa en la figura, el 17% de los estudiantes de la Escuela Eduvigés Portalet les gusta más la lechuga, el 16% la zanahoria, el 15% las papas, el 15% el brócoli, el 12% el pepino y el 9% el zapallo.

Análisis cualitativo

Observando los resultados de la figura podemos concluir que los estudiantes de la Escuela Eduvigés Portalet si consumen la gran mayoría de verduras descritas, pero la que más es de su gusto es la lechuga siendo beneficioso ya que la lechuga es un alimento que ayuda a cuidar la salud cardiovascular.

7. ¿Qué alimentos consumes en el recreo?

Tabla 25

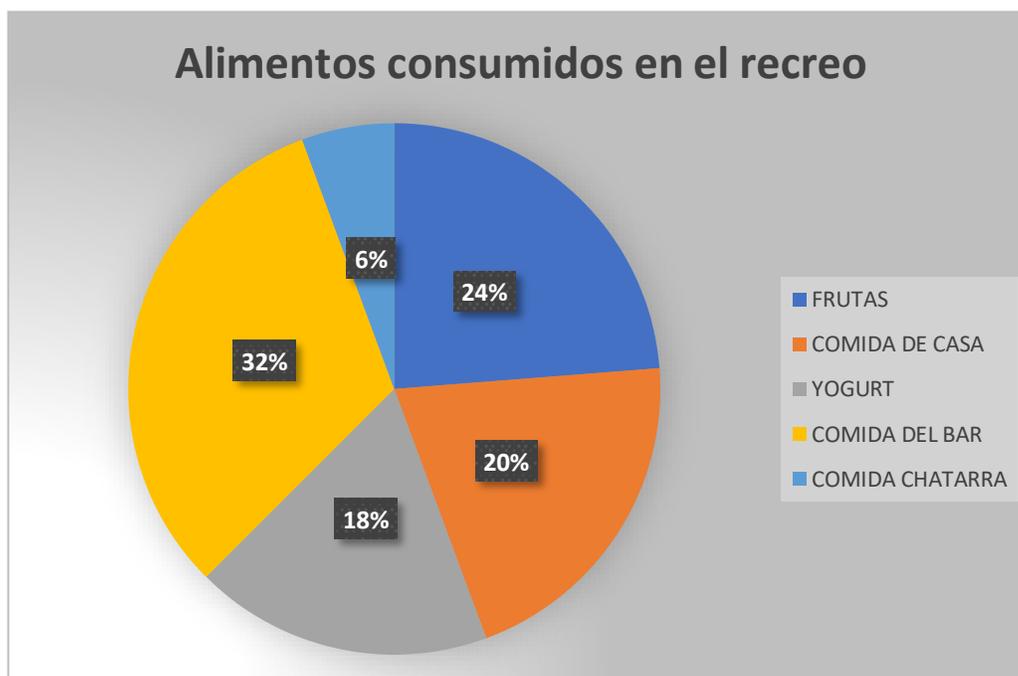
¿Qué alimentos consumes en el recreo?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frutas	38	24%
Comida de casa	33	20%
Yogurt	29	18%
Comida del bar	51	20%
Comida chatarra	9	6%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduviges Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 25

¿Qué alimentos consumes en el recreo?



Nota: Los estudiantes de la Escuela Eduviges Portalet consumen comida del bar en el recreo, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Según los datos encuestados como resultado nos mencionan que el 32% de los estudiantes de la Escuela Eduvigés Portalet consumen comida del bar, el 24% frutas, el 20% trae comida de sus casas, el 18% prefiere yogurt y el 6% consume comida chatarra.

Análisis cualitativo

En base a los resultados obtenidos logramos visualizar que la mayoría de los estudiantes de la Escuela Eduvigés Portalet prefieren consumir sus alimentos del recreo en el bar.

8. Encierra lo que más te gusta del plato de comida

Tabla 26

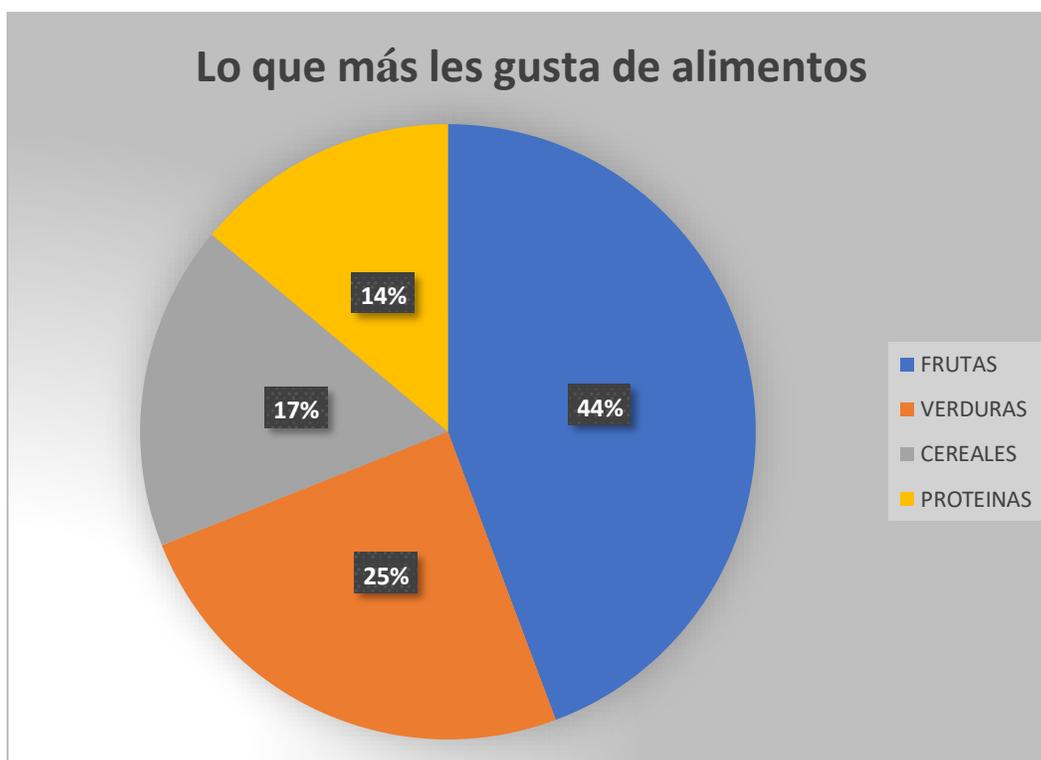
Encierra lo que más te gusta del plato de comida

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frutas	70	44%
Verduras	39	25%
Cereales	27	27%
Proteínas	22	22%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 26

Encierra lo que más te gusta del plato de comida



Nota: Los estudiantes de la Escuela Eduvigés Portalet prefieren del plato de comida las frutas, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Según los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de la Escuela Eduviges Portalet podemos presenciar que el 44% de los niños señalaron en el plato de comida que les gusta más las frutas, el 25% las verduras, el 17% cereales y el 14% las proteínas.

Análisis cualitativo

Los resultados arrojan que lo que más les gusta a los estudiantes de la Escuela Eduviges Portalet en el plato de comida son las frutas seguido de las verduras teniendo un porcentaje alto en la gráfica y así poder llegar a la conclusión de que los niños si les gusta alimentarse sanamente.

9. ¿Cuántas veces al día tomas agua?

Tabla 27

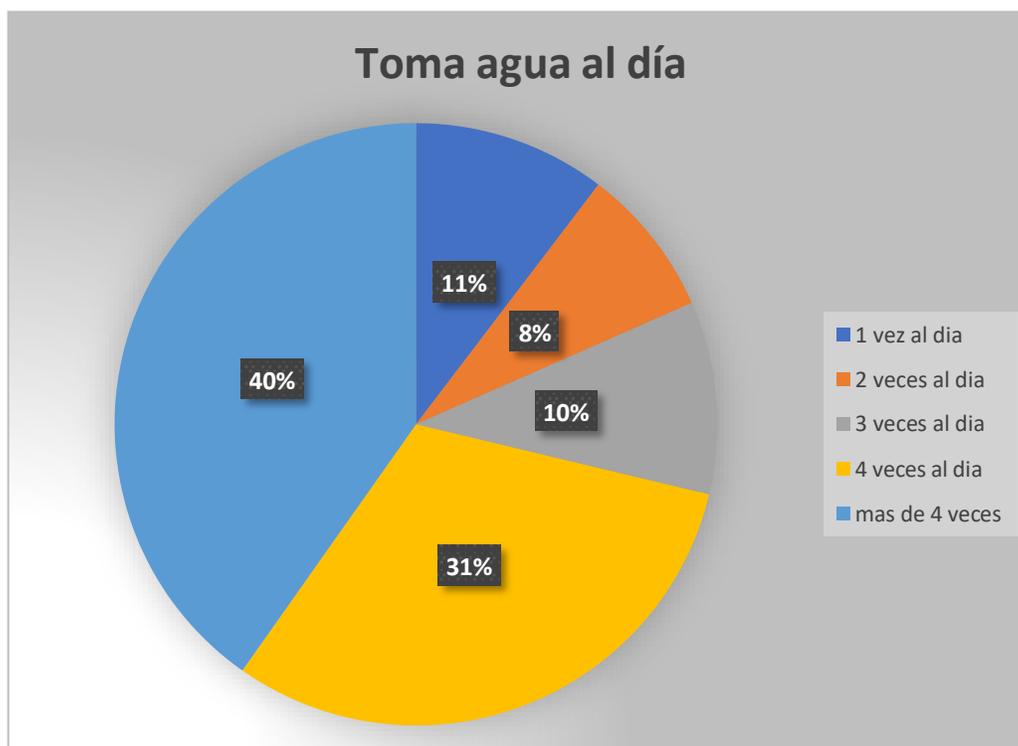
¿Cuántas veces al día tomas agua?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez al día	9	11%
2 veces al día	7	8%
3 veces al día	9	10%
4 veces al día	27	31%
Más de 4 veces	35	40%
TOTAL	87	100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Eduvigés Portalet, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 27

¿Cuántas veces al día tomas agua?



Nota: Los estudiantes de la Escuela Eduvigés Portalet consumen más de 4 veces al día agua, (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Observando las estadísticas presentes podemos verificar que el 40% de los niños de la Escuela Eduviges Portalet consumen más de 4 veces agua al día, el 31% 4 veces al día, el 11% 1 vez al día, el 10% 3 veces al día y el 8% 2 veces al día.

Análisis cualitativo

Se logra observar mediante la gráfica obtenida que la mayoría de los niños de la Escuela Eduviges Portalet consumen más de 4 veces al día agua siendo un resultado satisfactorio ya que el agua permite transportar nutrientes a las células y ayuda al buen funcionamiento del cerebro y los nervios.

Resultados de la investigación

A continuación, se presenta el análisis de resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas en los estudiantes de la Unidad Educativa Alonso de Mercadillo de la ciudad de Loja en el periodo Octubre -2022 a Marzo-2023

1. Edad

Tabla 28

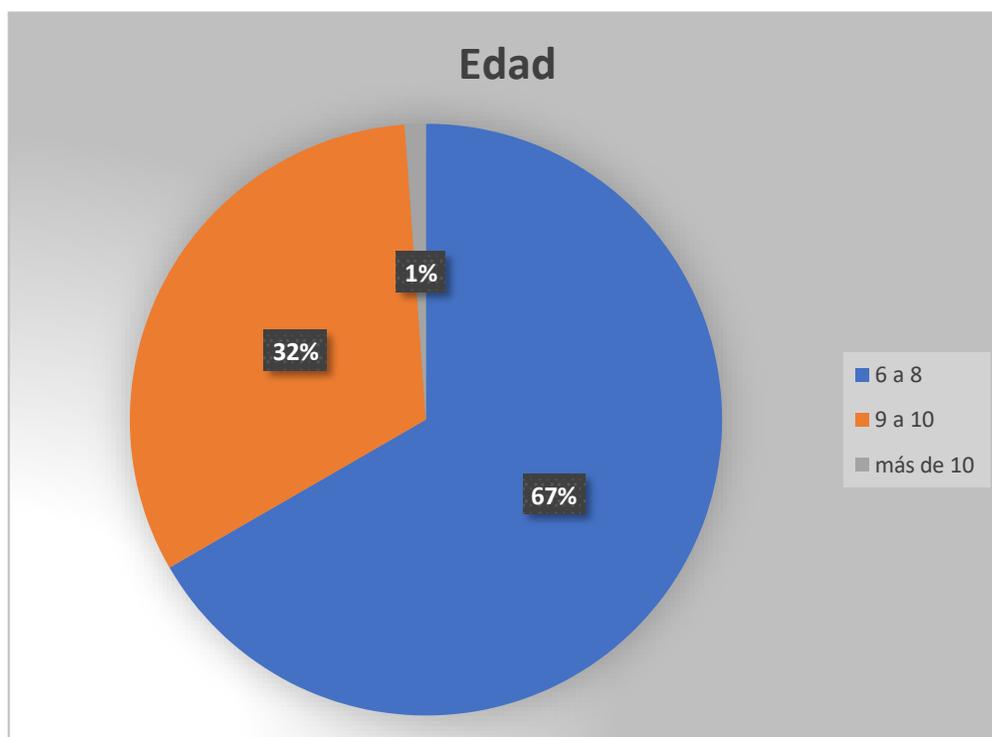
Edad

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6-8	58	67%
9-10	28	32%
Más de 10	1	1%
TOTAL	87	100%

Nota: Datos obtenidos de la escuela Alonso de Mercadillo.

Figura 28

Edad



Nota: Edades de los estudiantes de la escuela Alonso de Mercadillo.

Análisis cuantitativo

El 67% de los estudiantes comprenden la edad de 6 a 8 años, el 32% comprende la edad de 9 a 10 y el 1% de los estudiantes restantes se encuentra dentro de la edad de más de 10 años.

Análisis cualitativo

En relación de los resultados obtenidos se logra deducir que la mayoría de los estudiantes se encuentran en edad de 6 a 8 años y de 9 a 10 años comprendiendo la edad escolar.

2. ¿A qué género pertenece?

Tabla 29

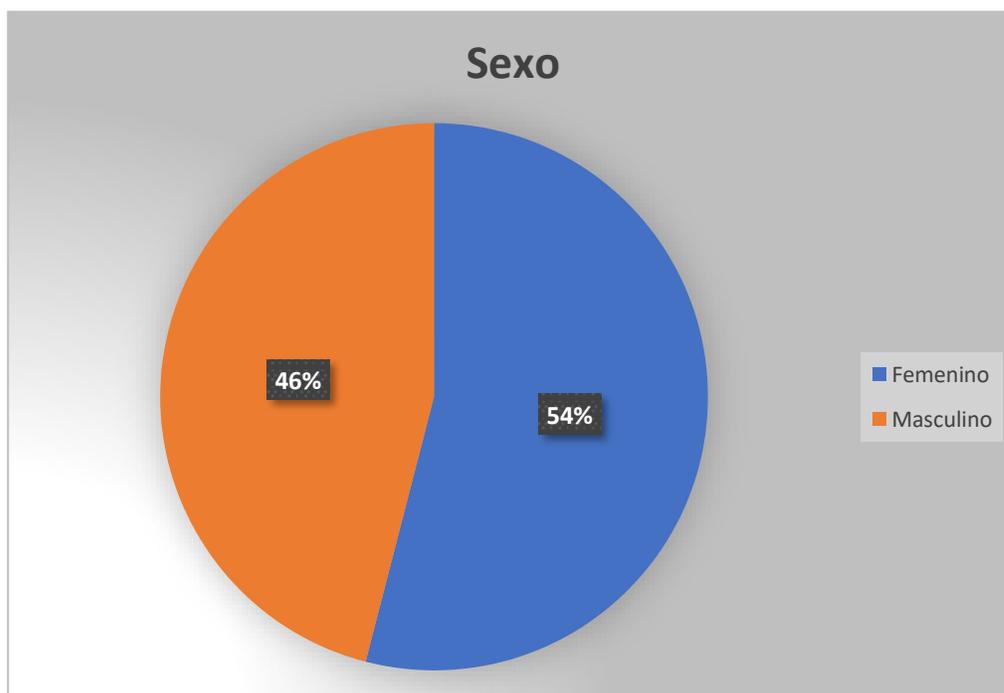
Sexo

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	40	46%
Femenino	47	54%
TOTAL	87	100%

Nota: Datos obtenidos de la escuela Alonso de Mercadillo

Figura 29

Sexo



Nota: Sexo de los estudiantes de la escuela Alonso de Mercadillo. (Bravo y Angamarca, 2023)

Análisis cuantitativo

Con respecto a la gráfica el porcentaje más alto con un 54% es el sexo femenino y el 46% es el sexo Masculino.

Análisis cualitativo

En la Unidad Educativa Fiscomisional “Alonso de Mercadillo” en el rango de escolares se encuentran más niños del sexo femenino que el sexo masculino.

3. ¿Cuántas veces a la semana consumes comida chatarra?

Tabla 30

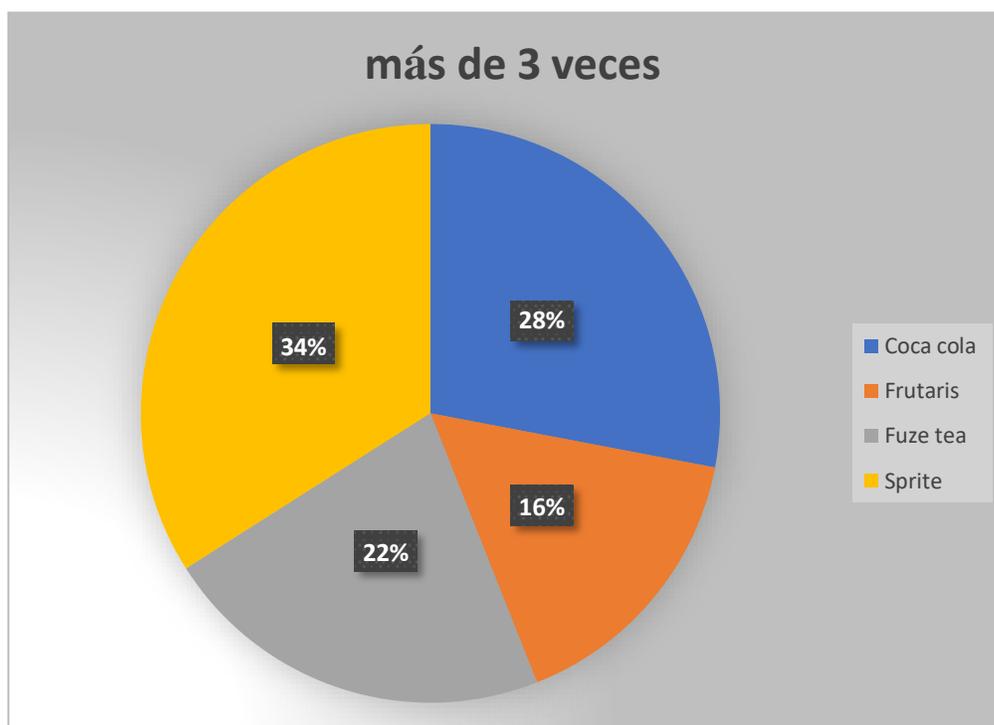
Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Coca cola	14	28%
Frutaris	8	16%
Fuze tea	11	22%
Sprite	17	34%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Alonso de Mercadillo, (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 30

Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas

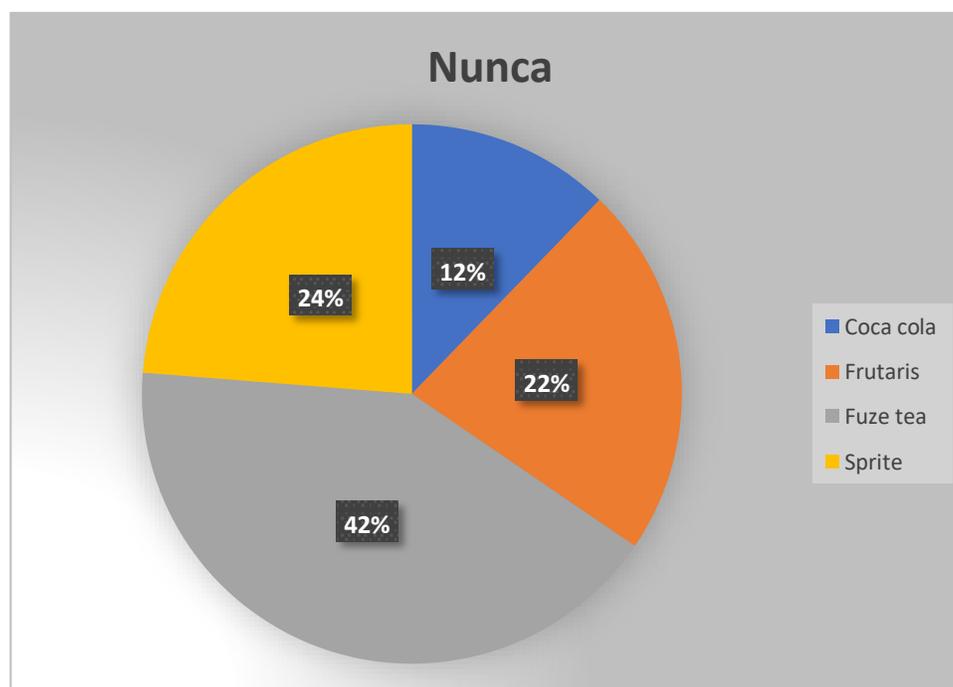


Nota: Consumo de bebidas azucaradas Escuela Alonso de Mercadillo, (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 31*Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Coca cola	17	12%
Frutaris	31	22%
Fuze tea	58	42%
Sprite	33	24%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Alonso de Mercadillo. (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 31*Cuántas veces a la semana consumes bebidas azucaradas*

Nota: Consumo de bebidas azucaradas Escuela Alonso de Mercadillo. (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

De los datos obtenidos podemos identificar que entre las bebidas azucaradas más consumidas por los niños son la Sprite con un 34%, el Fuze tea con un 22% seguida de la Coca cola con un 28% y el Frutaris con un 16%. En la Gráfica de bebidas nunca consumidas a la semana está el Fuze tea con un 42%, Sprite con un 24%, Frutaris con un 22% y Coca Cola con un 12%.

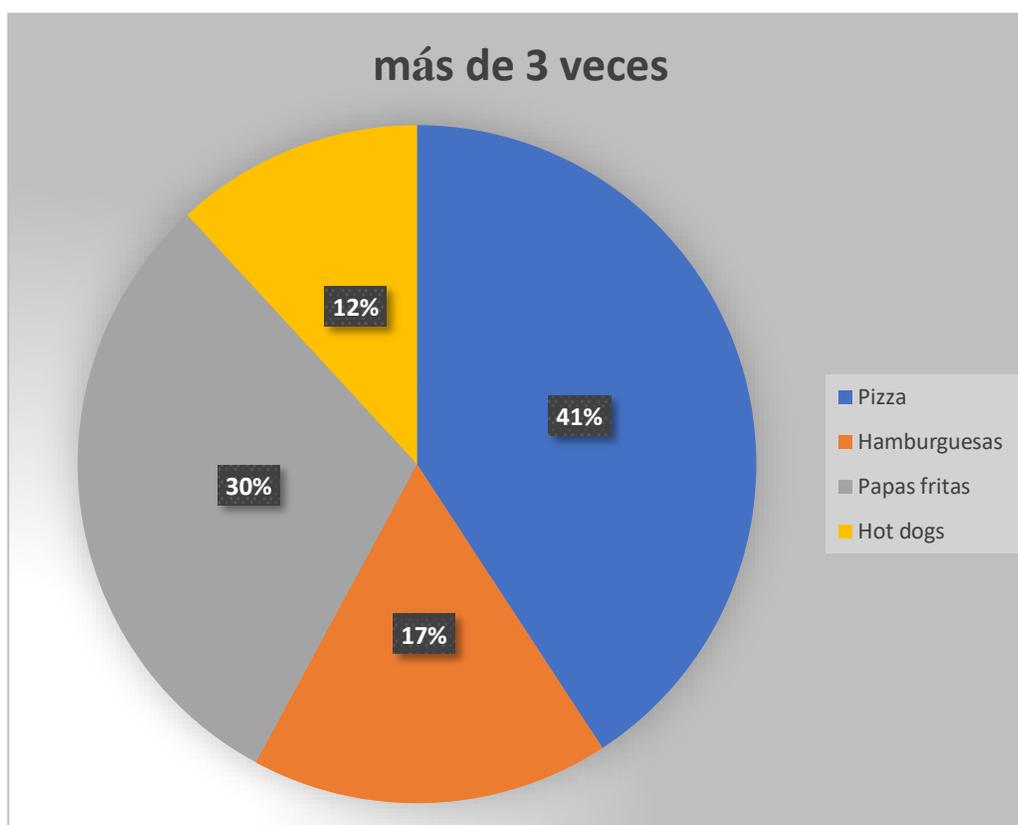
Análisis cualitativo

Con respecto a los resultados obtenidos deducimos que los estudiantes si consumen más de 3 veces a la semana bebidas azucaradas y esto es algo negativo ya que podría causarles problemas a lo largo de su desarrollo produciéndoles enfermedades como diabetes, accidentes cardiovasculares y cáncer de mama

Tabla 32*Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Pizza	31	41%
Hamburguesas	13	17%
Papas Fritas	23	30%
Hot dogs	9	12%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

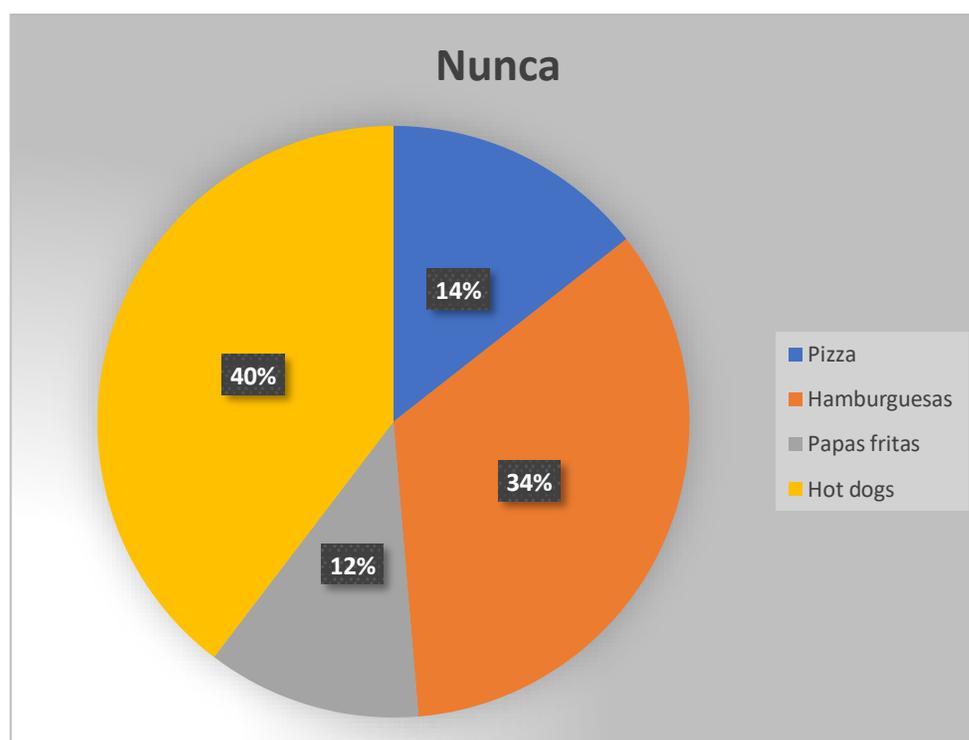
Figura 32*Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida*

Nota: Consumo de comida rápida Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 33*Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Pizza	16	14%
Hamburguesas	38	34%
Papas Fritas	13	12%
Hot dogs	44	40%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 33*Cuántas veces a la semana consumes Comida rápida*

Nota: Consumo de comida rápida Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Según los resultados de la encuesta realizada a los estudiantes, más de 3 veces a la semana consumen comida rápida el 41% señalo que pizza, el 30% papas fritas, el 17% hamburguesas y el 12% hot dogs y en la Gráfica de comida rápida nunca consumida a la semana el 40% indico que hot dogs, el 34% hamburguesas, el 14% pizza y el 12% papas fritas.

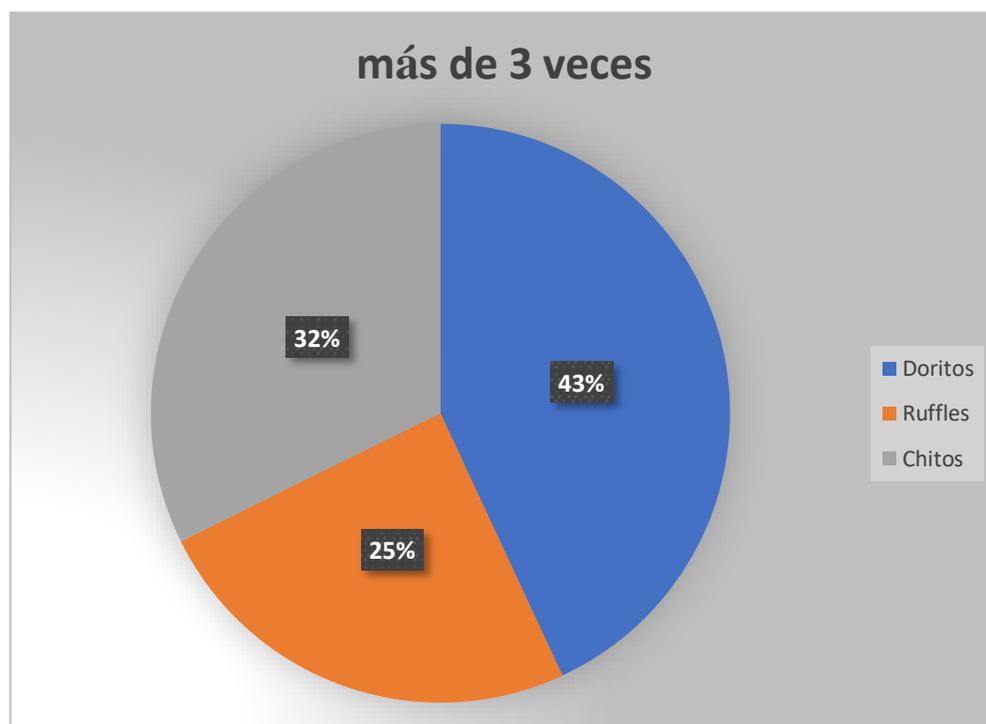
Análisis cualitativo

En función a los resultados se puede deducir que los estudiantes lo que más consumen son pizza y papas fritas a la semana y lo que casi nunca consumen a la semana son los hot dogs y hamburguesa llegando a la conclusión de que es alarmante el consumo de comida rápida en los escolares ya que este tipo de hábitos es muy perjudicial para su salud ya que podrían sufrir enfermedades cerebrovasculares y enfermedades isquémicas.

Tabla 34*Cuántas veces a la semana consumes Snacks*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Doritos	28	43%
Ruffles	16	25%
Chitos	21	32%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

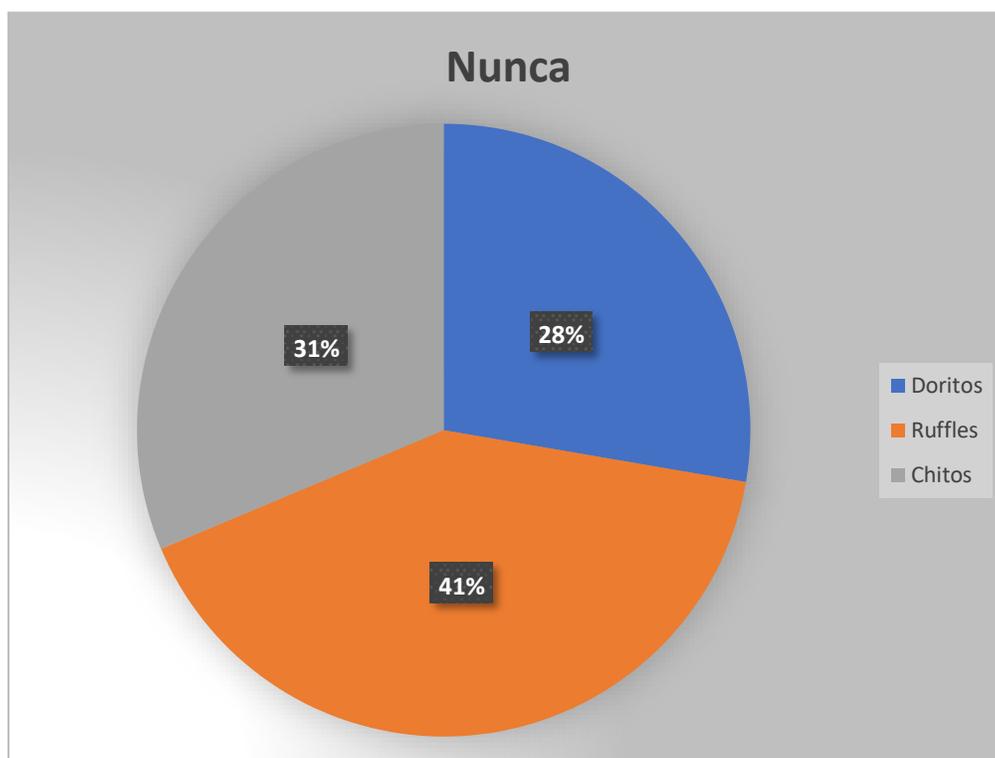
Figura 34*Cuántas veces a la semana consumes Snacks*

Nota: Consumo de Snacks Escuela *Alonso de Mercadillo*. Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 35*Cuántas veces a la semana consumes Snacks*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Doritos	23	28%
Ruffles	34	41%
Chitos	26	31%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. Bravo & Angamarca, 2023).

Figura35*Cuántas veces a la semana consumes Snacks*

Nota: Consumo de Snacks Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

De acuerdo a la gráfica se puede señalar que los snacks consumidos más de 3 veces a la semana se encuentra primero el Dorito con un 43%, con un 32% el Chito y con un 24% las Ruffles y con respecto a la gráfica de snacks nunca consumidos a la semana el 41% señalo que las Ruffles, el 31% los chitos y el 28% el Dorito.

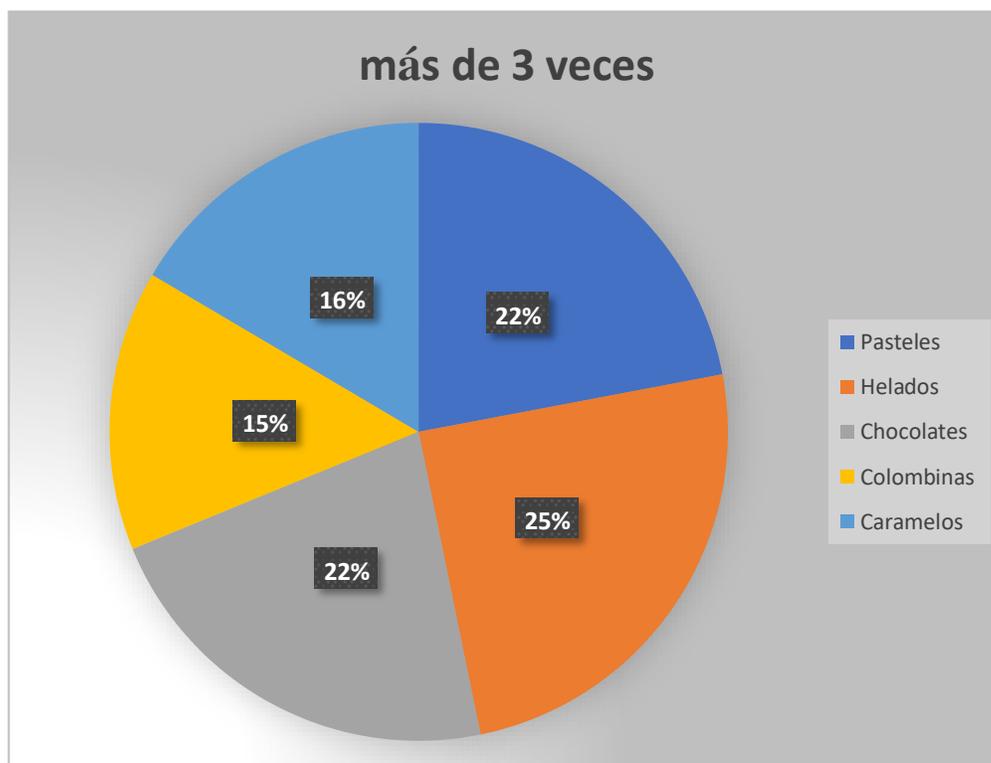
Análisis cualitativo

Con los resultados obtenidos, se puede comentar que el dorito y el chito son el snack más consumido a la semana por un grupo de estudiantes, mientras que el chito y la Ruffles no son consumidos a la semana por los estudiantes, llegando a la conclusión que la mayoría de los estudiantes si consumen snacks no saludables más de 3 veces a la semana siendo alarmante ya que esta práctica de alimentos no saludables puede ocasionar enfermedades como obesidad y cáncer a los niños.

Tabla 36*Cuántas veces a la semana consumes Dulces*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Pasteles	24	22%
Helados	27	25%
Chocolates	24	22%
Colombinas	16	15%
Caramelos	18	16%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

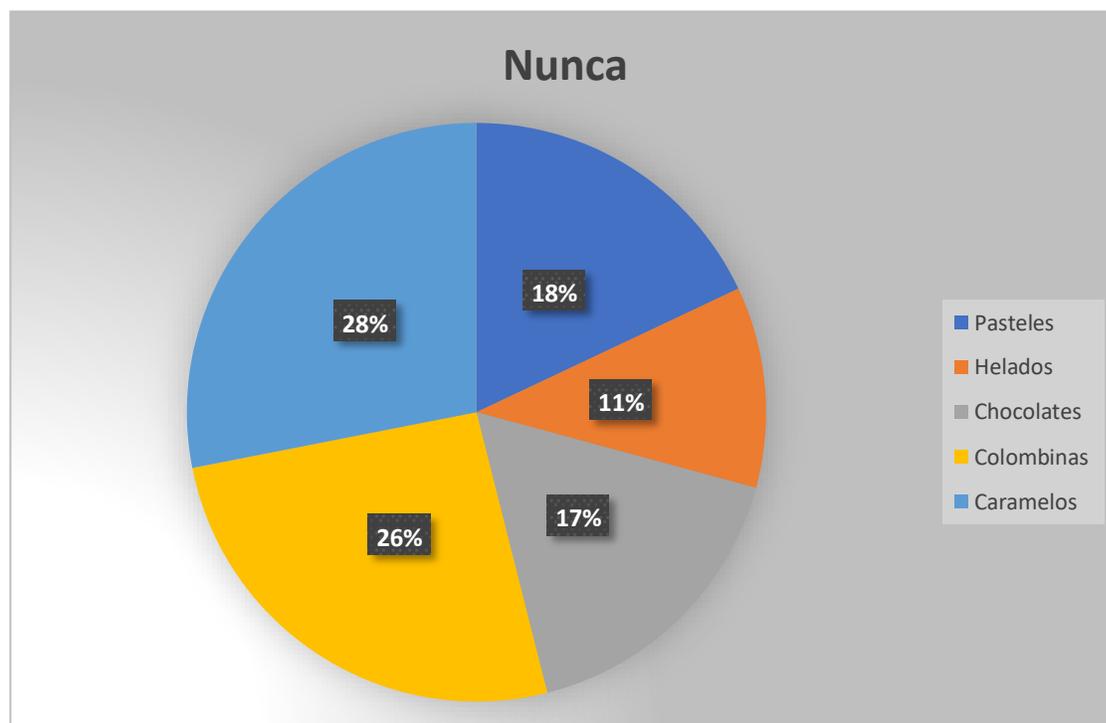
Figura 36*Cuántas veces a la semana consumes Dulces*

Nota: Consumo de Dulces Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 37*Cuántas veces a la semana consumes Dulces*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Pasteles	16	18%
Helados	10	11%
Chocolates	15	17%
Colombinas	23	26%
Caramelos	25	28%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 37*Cuántas veces a la semana consumes Dulces*

Nota: Consumo de Dulces Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Según los datos encuestados los dulces consumidos más de 3 veces a la semana el chocolate se encuentra con un 22%, el pastel 22%, los caramelos 16%, las colombinas 15% y el helado 25% y los dulces nunca consumidos a la semana son las colombinas con un 26%, caramelos 28%, pasteles 18%, chocolates 17% y los helados 11%.

Análisis cualitativo

Al observar los resultados obtenidos podemos deducir que hay un alto consumo de dulces por parte de los estudiantes con un elevado porcentaje en chocolates, pasteles y helados siendo alármate ya que el alto consumo de dulces podría desencadenar diabetes, problemas de caries y alteraciones hepáticas.

4. ¿A la semana cuantas veces consumes los siguientes alimentos?

Tabla 38

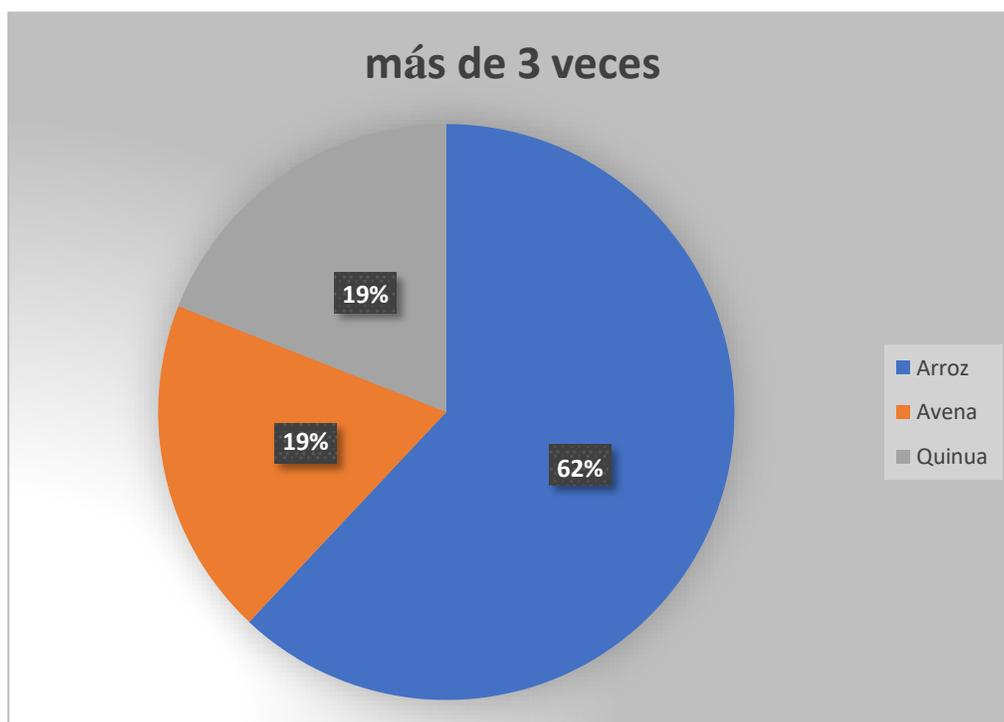
Cuántas veces a la semana consumes cereales

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Arroz	62	62%
Avena	19	19%
Quinoa	19	19%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 38

Cuántas veces a la semana consumes cereales

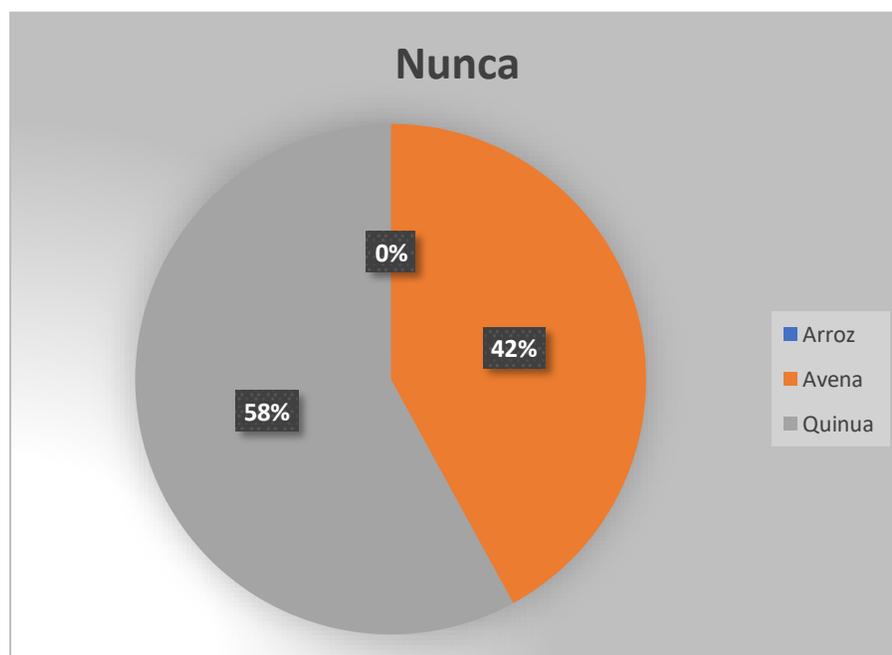


Nota: Consumo de Cereales Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 39*Cuántas veces a la semana consumes cereales*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Arroz	0	0%
Avena	37	42%
Quinoa	51	58%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 39*Cuántas veces a la semana consumes cereales*

Nota: Consumo de Cereales Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

El 62% de los estudiantes consumen más de 3 veces a la semana arroz, 19% consumen avena, 19% consume más de 3 veces a la semana quinua, el 58% de los estudiantes nunca consumen a la semana quinua, el 42% avena y el 0% nunca consume arroz a la semana.

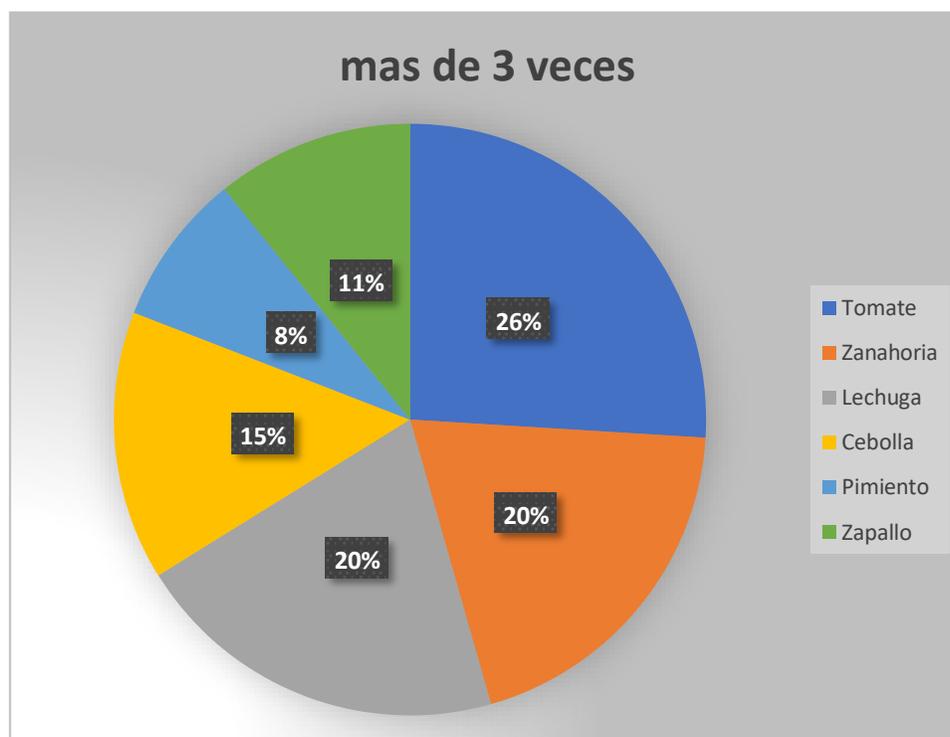
Análisis cualitativo

Según los datos obtenidos con un porcentaje alto los cereales más consumidos a la semana son el arroz y la avena con un resultado favorable ya que estos cereales aportara energía, son ricos en proteínas y vitaminas del grupo B.

Tabla 40*Cuántas veces a la semana consumes Verduras*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mas de 3 veces		
Tomate	53	26%
Zanahoria	40	20%
Lechuga	42	20%
Cebolla	30	15%
Pimiento	17	8%
Zapallo	22	11%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

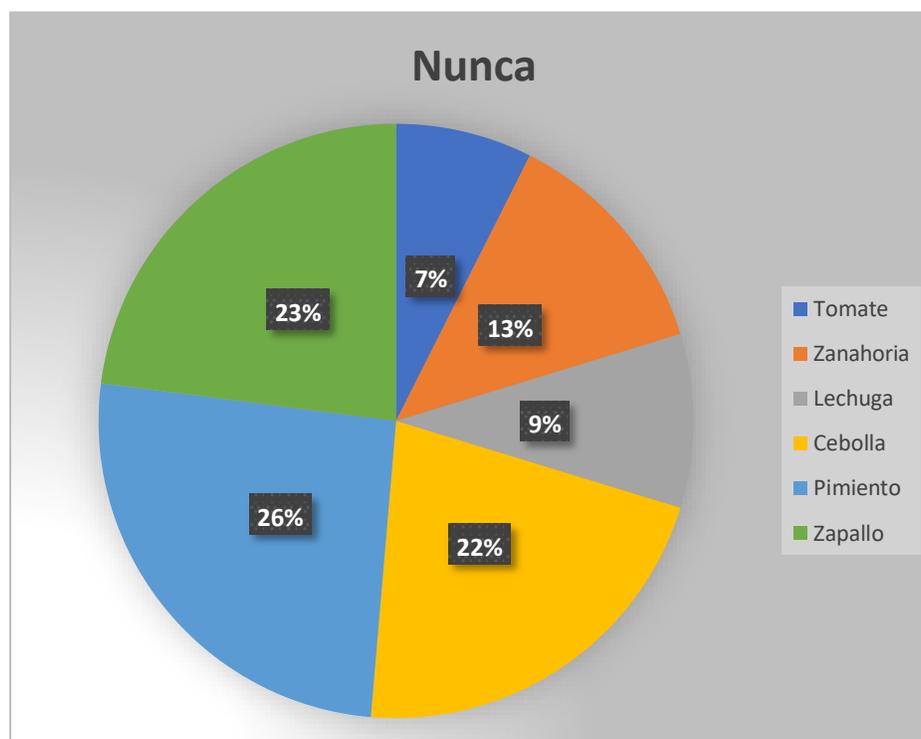
Figura 40*Cuántas veces a la semana consumes Verduras*

Nota: Consumo de Verduras Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 41*Cuántas veces a la semana consumes Verduras*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Tomate	11	5%
Zanahoria	19	7%
Lechuga	14	4%
Cebolla	32	24%
Pimiento	38	29%
Zapallo	34	31%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 41*Cuántas veces a la semana consumes Verduras*

Nota: Consumo de Verduras Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

En la gráfica podemos observar que los estudiantes consumen verduras más de 3 veces por semana tomate con un 26%, lechuga con un 20%, zanahoria con un 20%, cebolla con un 15%, pimiento con un 8 % y zapallo con un 11%, en las verduras que nunca consumen por semana tenemos al pimiento con un 26%, zapallo con un 23%, cebolla 22%, zanahoria 13%, tomate 7% y lechuga 9%.

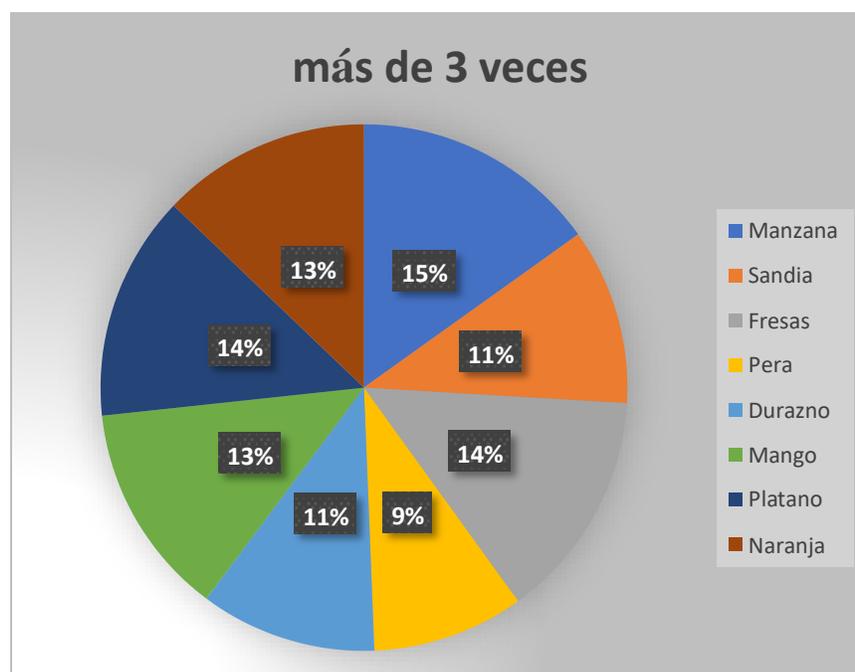
Análisis cualitativo

Con los datos obtenidos se puede inferir que los estudiantes si consumen una buena cantidad de verduras a la semana siendo satisfactoria ya que las verduras aportan vitaminas y minerales dispensables para el desarrollo de los niños al igual que pueden reducir el riesgo de tener enfermedades crónicas.

Tabla 42*Cuántas veces a la semana consumes Frutas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Manzana	60	15%
Sandia	43	11%
Fresas	56	14%
Pera	37	9%
Durazno	43	11%
Mango	52	13%
Plátano	55	14%
Naranja	51	13%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

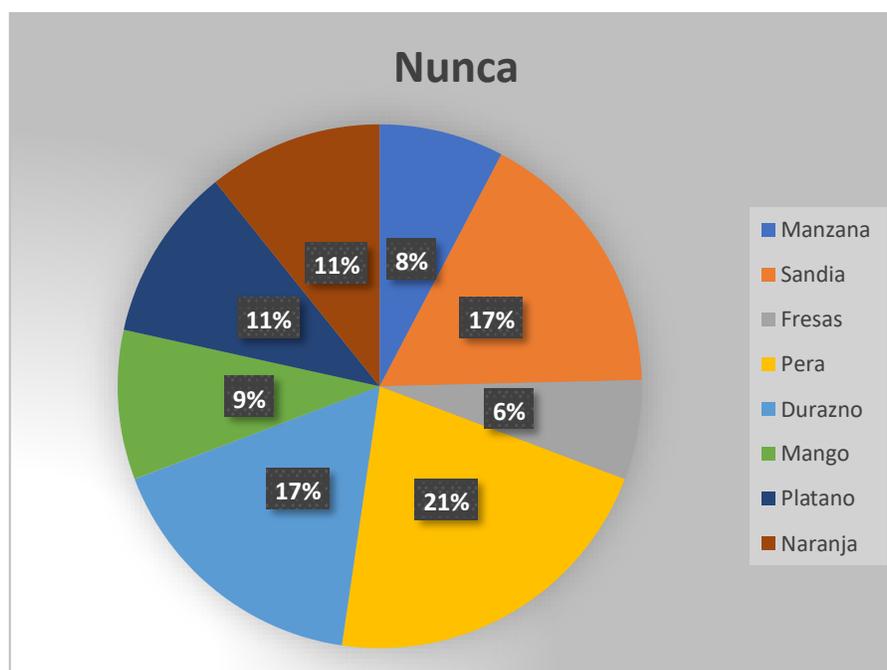
Figura 42*Cuántas veces a la semana consumes Frutas*

Nota: Consumo de Frutas Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 43*Cuántas veces a la semana consumes Frutas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Manzana	5	6%
Sandia	11	17%
Fresas	4	6%
Pera	14	21%
Durazno	11	17%
Mango	6	9%
Plátano	7	11%
Naranja	7	11%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 43*Cuántas veces a la semana consumes Frutas*

Nota: Consumo de Frutas Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Según los datos obtenidos el 15% de los estudiantes consumen manzana más de 3 veces a la semana, el 14% plátano y fresas, el 13% mango y naranja, el 11% consume durazno y sandía y el 9% la pera y los estudiantes que nunca consumen fruta a la semana encontramos con un 21% pera, sandía y durazno con un 17%, con un 6% fresas, 9% mango, 11% plátano y naranja, manzana 8% y fresas con un 6%.

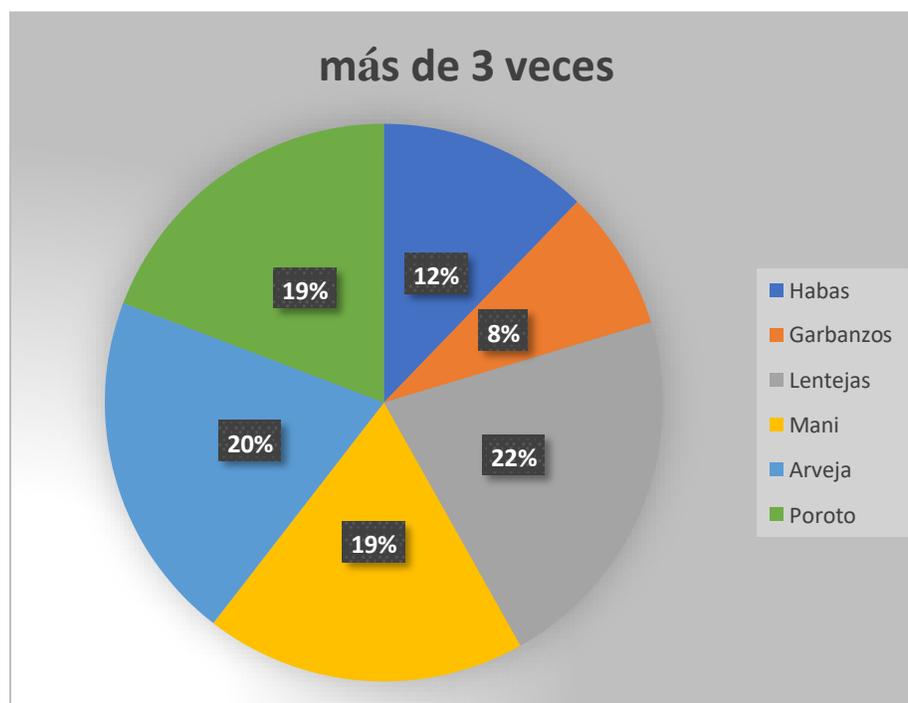
Análisis cualitativo

Según la gráfica expuesta podemos llegar a la conclusión que la mayoría de estudiantes si consumen lo requerido a la semana en frutas siendo altamente satisfactorio ya que el consumo de frutas les ayudara a su crecimiento y desarrollo, brindándoles, vitaminas y fibra.

Tabla 44*Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Habas	21	12%
Garbanzos	14	8%
Lentejas	37	22%
Maní	32	19%
Arveja	35	20%
Poroto	33	19%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

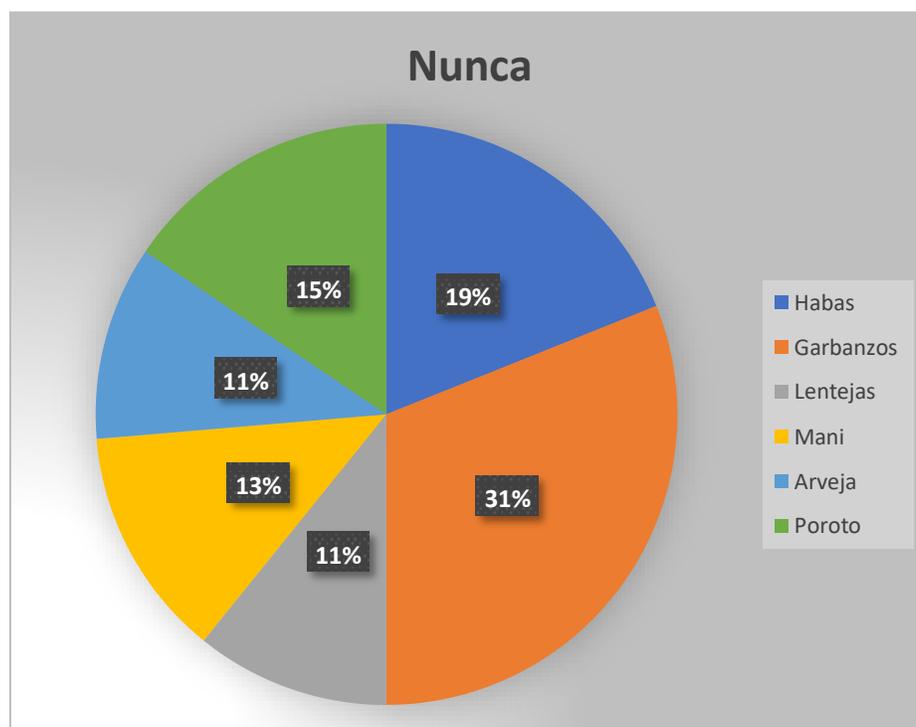
Figura 44*Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas*

Nota: Consumo de Leguminosas Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 45*Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Habas	28	19%
Garbanzos	46	31%
Lentejas	16	11%
Maní	19	13%
Arveja	16	11%
Poroto	23	15%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. Bravo & Angamarca, 2023).

Figura45*Cuántas veces a la semana consumes Leguminosas*

Nota: Consumo de Leguminosas Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

En la gráfica podemos observar que las leguminosas con más de 3 veces a la semana que consumen los estudiantes encontramos con un 12% habas, 8% garbanzos, 22% lentejas, 19% maní, 20% arvejas y el 19% poroto y los estudiantes que nunca consumen son el 19% habas, el 31% garbanzos, el 11% arveja y lentejas, el 13% maní y el 15% el poroto.

Análisis cualitativo

Podemos concluir que los estudiantes de la Escuela Alonso de Mercadillo si consumen lo necesario a la semana con respecto a las leguminosas cumpliendo con las expectativas ya que las leguminosas aparte de ser ricas en fibra, son una buena fuente de proteínas de origen vegetal aportando vitaminas de complejo B, pero se pudo observar que la mayoría nunca consumen garbanzos.

Tabla 46*Cuántas veces a la semana consumes Proteínas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Carne	51	20%
Pollo	49	19%
Mariscos	24	9%
Huevo	50	20%
Leche	45	18%
Queso	3	14%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

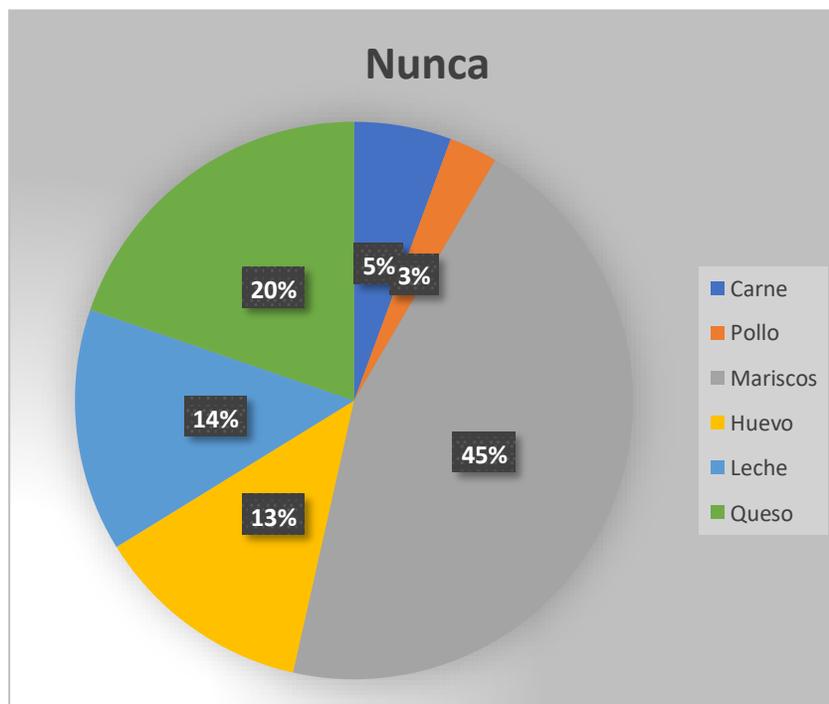
Figura 46*Cuántas veces a la semana consumes Proteínas*

Nota: Consumo de Proteínas Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 47*Cuántas veces a la semana consumes Proteínas*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Carne	4	5%
Pollo	2	3%
Mariscos	32	45%
Huevo	9	13%
Leche	10	14%
Queso	14	20%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 47*Cuántas veces a la semana consumes Proteínas*

Nota: Consumo de Proteínas Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

De acuerdo con la gráfica se puede señalar que más de 3 veces a la semana consumen proteínas con un 18% leche, 20% carne y huevo, 19% pollo y 9% mariscos y 14% el queso y en la gráfica que nunca consumen proteínas a la semana encontramos con un 45% mariscos, 5% carne, 3% pollo, 14% leche, 13% huevos y con el 20% huevos.

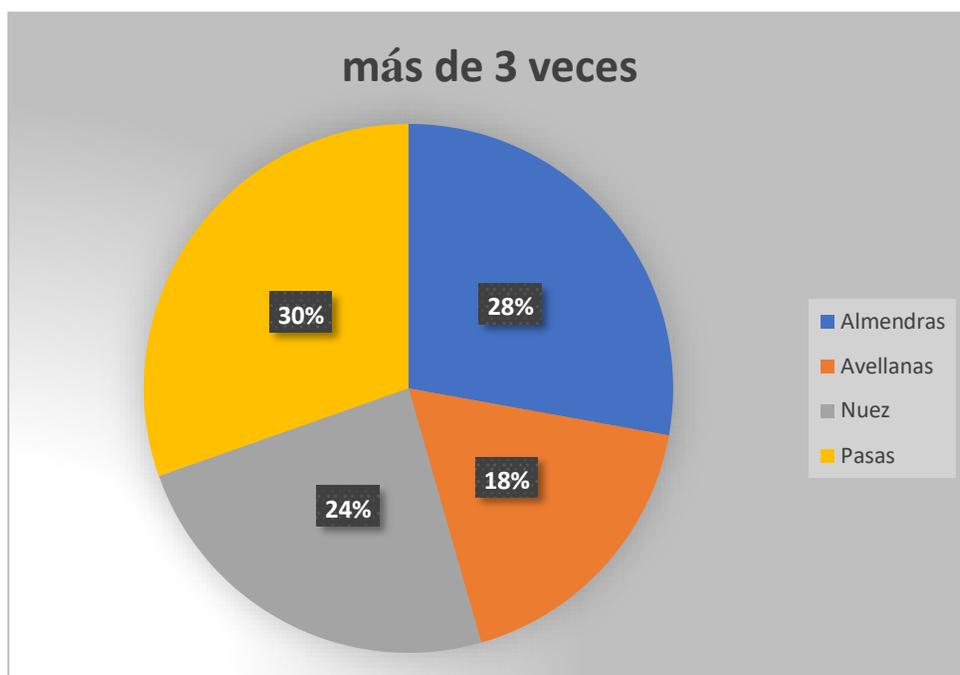
Análisis cualitativo

Con los resultados obtenidos, se puede comentar que los estudiantes si consumen un alto contenido de proteínas a la semana siendo ventajoso ya que las proteínas de origen animal además de tener ácidos grasos esenciales, sirven para el cuidado y el restablecimiento de la salud de los niños.

Tabla 48*Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Más de 3 veces		
Almendras	22	28%
Avellanas	14	18%
Nuez	19	24%
Pasas	24	30%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

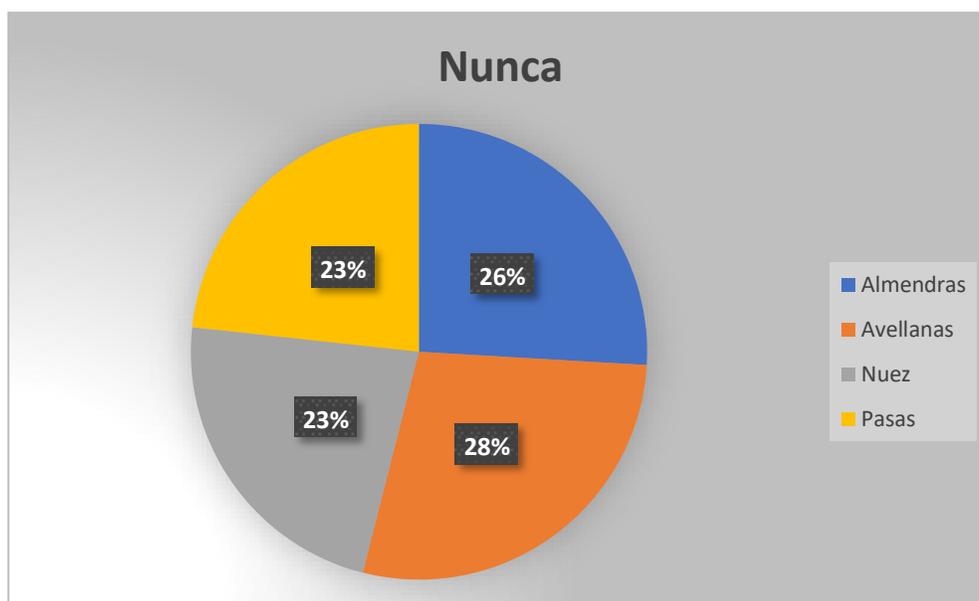
Figura 48*Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos*

Nota: Consumo de Frutos secos Escuela *Alonso de Mercadillo*. Bravo & Angamarca, 2023).

Tabla 49*Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos*

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Nunca		
Almendras	49	26%
Avellanas	53	28%
Nuez	43	23%
Pasas	44	23%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Figura 49*Cuántas veces a la semana consumes Frutos secos*

Nota: Consumo de Frutos secos Escuela *Alonso de Mercadillo*. (Bravo & Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

El 28% de los estudiantes consumen más de 3 veces a la semana almendras, el 30% pasas, el 24% nuez y el 18% avellanas y los estudiantes que nunca consumen a la semana frutos secos encontramos con un 28% avellanas, 26% almendras, 23% pasas y nuez.

Análisis cualitativo

Los resultados obtenidos arrojan que los estudiantes no consumen lo requerido a la semana de frutos secos siendo esto algo negativo ya que los frutos secos se destacan por contener vitamina B, grasas insaturadas y minerales que son excelentes para la salud.

5. ¿Encierre cuantas porciones de fruta consumes al día?

Tabla 50

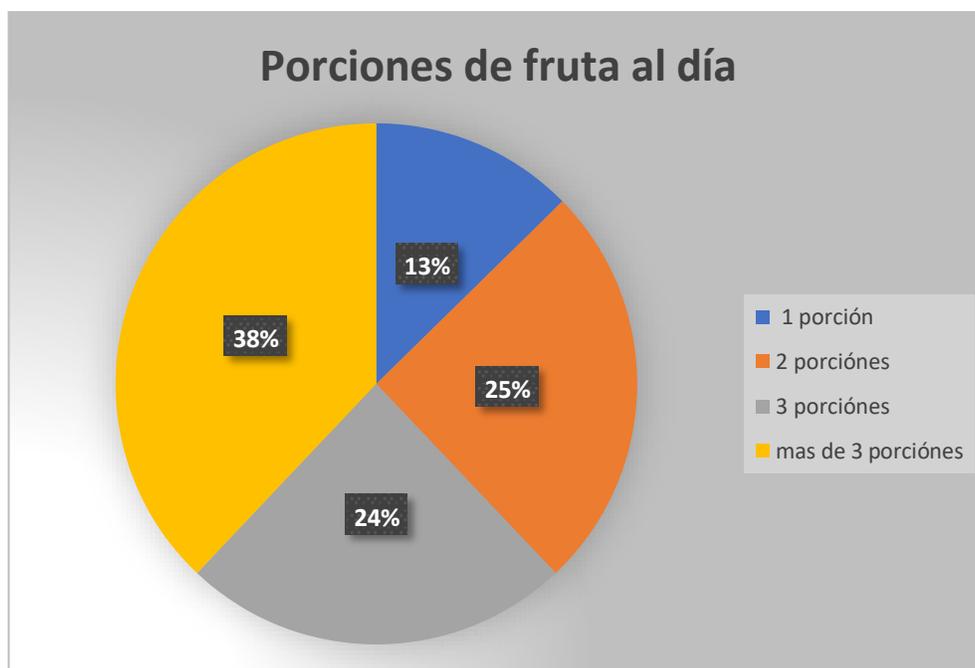
¿Encierre cuantas porciones de fruta consumes al día?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 porción	11	13%
2 porciones	22	25%
3 porciones	21	24%
Mas de 3 porciones	33	38%
TOTAL	87	100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Alonso de Mercadillo. (Bravo y Angamarca, 2023)

Figura 50

¿Encierre cuantas porciones de fruta consumes al día?



Nota: Los estudiantes de la Escuela Alonso de Mercadillo consumen más de 3 porciones de fruta al día. (Bravo y Angamarca, 2023)

Análisis cuantitativo

De los datos obtenidos podemos identificar que el 38% de los estudiantes consumen más de tres porciones de fruta al día, el 25% consume 2 porciones de fruta, el 24% consume 3 porciones de fruta, y finalmente el 13% consume 1 porción de fruta al día.

Análisis cualitativo

En relación de los resultados obtenidos se logra deducir que los estudiantes de la escuela Alonso de Mercadillo, consumen más de tres porciones de fruta al día observando que si consumen una buena cantidad de frutas al día ya que las frutas tienen muchas vitaminas que les ayudara a los niños en su desarrollo.

6. ¿Marca las verduras que más te gustan?

Tabla 51

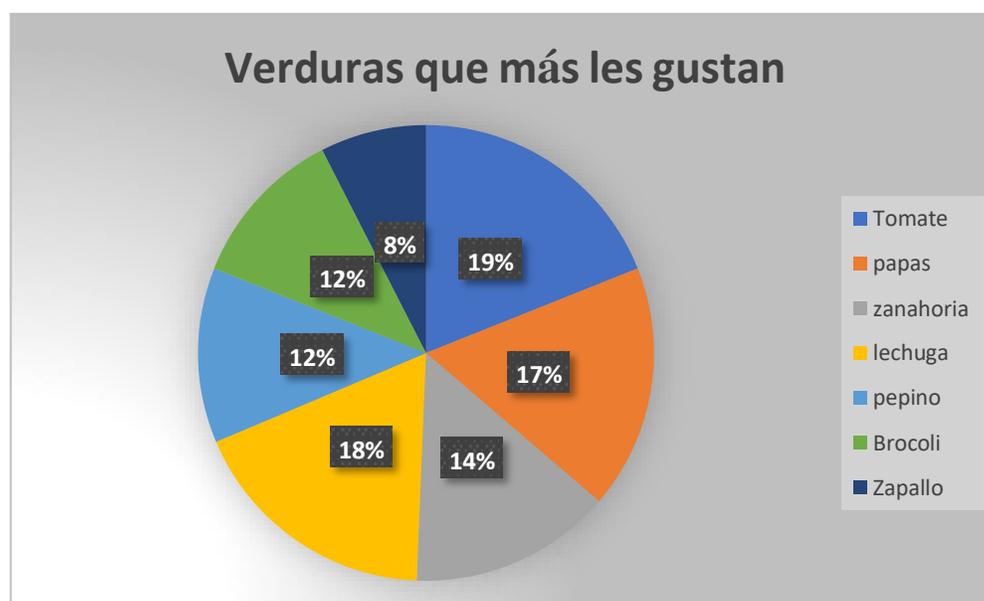
¿Marca las verduras que más te gustan?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Tomate	58	19%
Papas	53	17%
Zanahoria	44	14%
Lechuga	55	18%
Pepino	38	12%
Brócoli	35	12%
Zapallo	23	8%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Alonso de Mercadillo. (Bravo y Angamarca, 2023)

Figura 51

¿Marca las verduras que más te gustan?



Nota: Los estudiantes de la Escuela Alonso de Mercadillo les gusta más el tomate. (Bravo y Angamarca, 2023)

Análisis Cuantitativo

Como se observa en la figura, el 19% de los estudiantes de la escuela Alonso de Mercadillo les gusta más el tomate, el 18% les gusta la lechuga, el 17% las papas, el 14% la zanahoria, el 12% pepino y el brócoli y el 8% el zapallo.

Análisis Cualitativo

Observando los resultados de la figura podemos concluir que los alumnos de la escuela Alonso de Mercadillo, si consumen la gran mayoría de verduras descritas, pero la que más es de su gusto es el Tomate. Es un alimento que ayuda a cuidar la salud cardiovascular.

7. ¿Qué alimentos consumes en el recreo?

Tabla 52

¿Qué alimentos consumes en el recreo?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frutas	40	24%
Comida de casa	53	31%
Yogurt	26	15%
Comida del Bar	46	27%
Comida chatarra	5	3%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Alonso de Mercadillo. (Bravo y Angamarca, 2023)

Figura 52

¿Qué alimentos consumes en el recreo?



Nota: Los estudiantes de la Escuela Alonso de Mercadillo consumen más comida de casa. (Bravo y Angamarca, 2023).

Análisis cuantitativo

Según los datos los datos encuestados como resultado nos mencionan que el 31% de la escuela Alonso de Mercadillo consumen en el recreo, comida traída de casa, el 27% comida del bar, el 24% frutas, el 15% yogurt y el 3% comida chatarra.

Análisis cualitativo

En base a los resultados obtenidos logramos visualizar que los estudiantes de la escuela Alonso de Mercadillo prefieren traer alimentos desde casa.

8. Encierra lo que más te gusta del plato de comida

Tabla 53

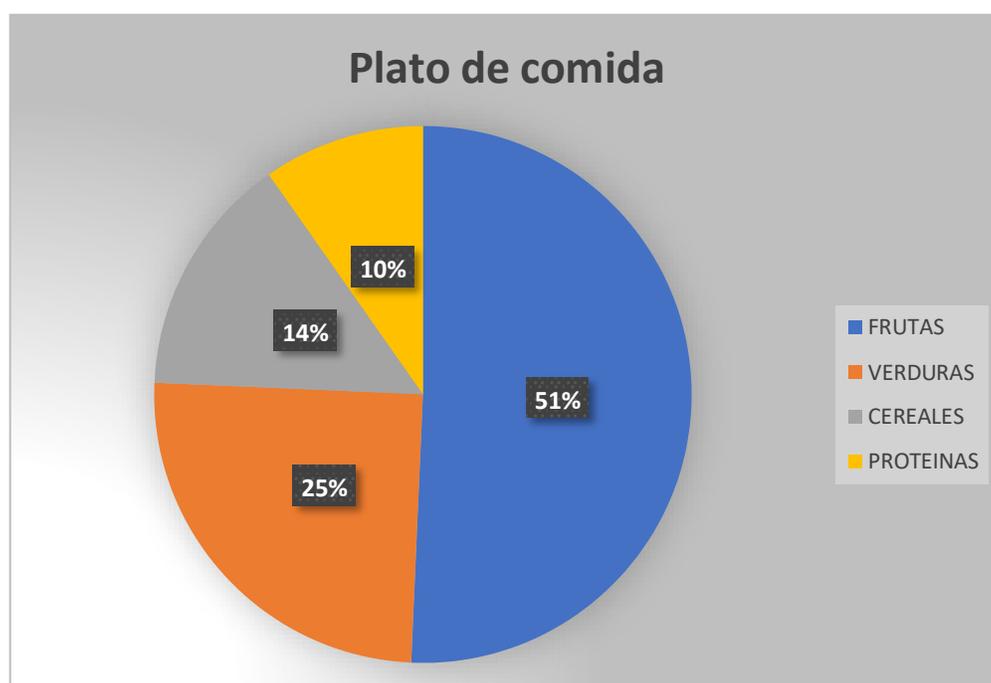
Encierra lo que más te gusta del plato de comida

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Frutas	73	51%
Verduras	36	25%
Cereales	21	14%
Proteínas	14	10%
		100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Alonso de Mercadillo. (Bravo y Angamarca, 2023)

Figura 53

Encierra lo que más te gusta del plato de comida



Nota: Los estudiantes de la Escuela Alonso de Mercadillo prefieren del plato de comida las frutas. (Bravo y Angamarca, 2023)

Análisis cuantitativo

Según los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de la escuela Alonso de Mercadillo podemos presenciar que el 51% de los niños señalaron en el plato de comida que les gusta más frutas, el 25% verduras, 14% cereales y el 10% proteínas.

Análisis cualitativo

Los resultados arrojan que lo que más les gusta a los estudiantes de la escuela Alonso de Mercadillo en el plato de comida son las frutas seguido de las verduras teniendo un porcentaje alto en la gráfica y así poder llegar a la conclusión de que los niños si les gusta alimentarse sanamente.

9. ¿Cuántas veces al día tomas agua?

Tabla 54

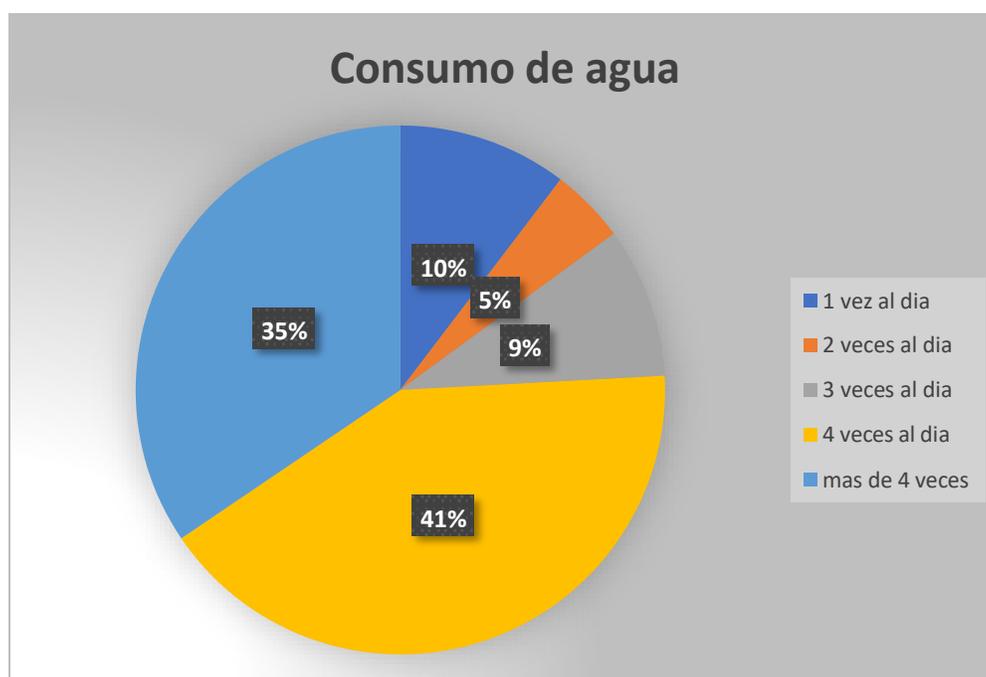
¿Cuántas veces al día tomas agua?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 vez al día	9	10%
2 veces al día	4	5%
3 veces al día	8	9%
4 veces al día	36	41%
Mas de 4 veces al día	30	35%
TOTAL	87	100%

Nota: Datos obtenidos de la Escuela Alonso de Mercadillo. (Bravo y Angamarca, 2023)

Figura 54

¿Cuántas veces al día tomas agua?



Nota: Los estudiantes de la Escuela Alonso de Mercadillo consumen 4 veces al día agua. (Bravo y Angamarca, 2023)

Análisis cuantitativo

Observando las estadísticas presentes podemos verificar que el 41% de los niños de la escuela Alonso de mercadillo consumen 4 veces agua al día, el 35% más de 4 veces, el 10% 1 vez al día, el 9% 3 veces al día y el 5% 2 veces al día.

Análisis cualitativo

Se logra observar mediante las grafica obtenida que la mayoría de los niños de la escuela Alonso de Mercadillo consumen agua 4 veces al día, siendo un resultado satisfactorio para su salud, ya que el agua permite transportar nutrientes a las células y ayuda al buen funcionamiento del cerebro y los nervios.

Comparación entre las Unidades Educativas Encuestadas

Debemos tener en cuenta que una Unidad Educativa es pública y la otra fiscomisional, concluyendo que en la escuela pública los estudiantes tienen mejores hábitos alimenticios como es el consumo de frutas y cereales, mientras que en la escuela fiscomisional tienen desconocimiento de alimentos saludables y en sus recesos tiene un alto índice de consumo de comida chatarra.

Propuesta de Acción

Introducción

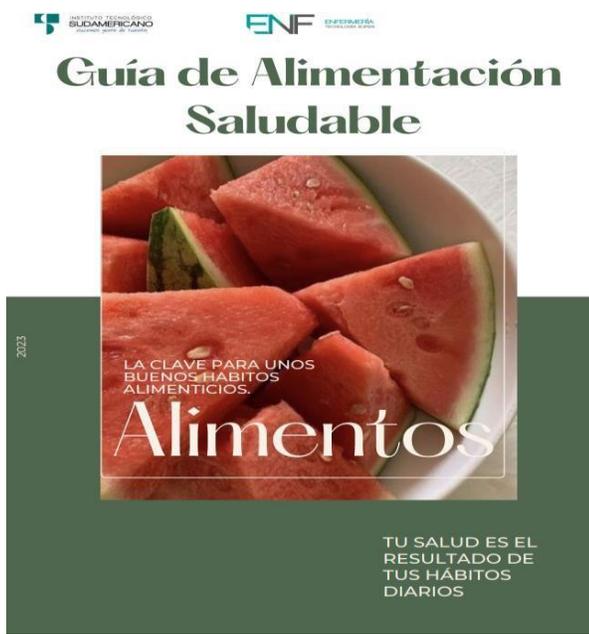
Este guía nutricional tiene como objetivo aportar información básica, para niños y adultos que quieran conocer sobre las ventajas de una buena alimentación y como va a aportar en su crecimiento, además de ofrecer ejemplos de una buena alimentación diaria para los escolares, así de esta manera sabrán los aspectos positivos que tienen los alimentos en su desarrollo y que alimentos son los que deben consumir diariamente

Diseño de Logo y Portada

Para la elaboración de la Guía se utilizó una aplicación que tiene por nombre Canva; es una web de diseño gráfico que permite crear diferentes tipos de presentaciones ya que es una herramienta muy amplia y gratuita que posee muchos diseños y plantillas de fácil acceso para nosotros como estudiantes poder elaborar nuestra Guía.

Portada

Figura 55



(Bravo y Angamarca, 2023)

Estructura- Esquema

Para nosotros poder elaborar nuestra Guía investigamos en fuentes confiables como las páginas del Ministerio de Salud del Ecuador, y también de algunas Guías realizadas por profesionales como es la Guía alimentaria para la niña y el niño en edad escolar del estado plurinacional de Bolivia, Guía de alimentación y nutrición para padres de familia del Ministerio de Salud del Ecuador y la Guía para familias y escuelas de la agencia de salud pública de Cataluña, para así poder obtener datos verídicos sobre una buena alimentación en escolares y dar información clara, breve y precisa a las autoridades de las Unidades Educativas.

Presentación.

Se menciona la finalidad de la Guía, para quien está dirigida y ejemplos de alimentos diarios que debe consumir el escolar para un buen desarrollo.

Definición de una alimentación saludable

Constituye información respecto a cómo debe ser una buena alimentación saludable y en que aporta tener una buena alimentación para los escolares y su crecimiento.

Alimentos

Dentro de este tema encontraremos lo que es verduras y hortalizas, frutas, cereales y tubérculos, lácteos, proteínas, grasas y aceites y finalmente azúcares y un cuadro que explica el requerimiento diario de estos alimentos que debería ser consumidos por los escolares.

Ejemplos de menús diarios

En este punto encontraremos ejemplos de lo que debe consumir el escolar diariamente y específica que comer en los diferentes tipos de horarios de comida al día.

Recomendaciones

Se recomendará tener en cuenta los diferentes tipos de alimentos que deben ser consumidos obligatoriamente por los escolares y así conseguir ventajas positivas en lo que respecta a su salud.

Conclusiones

Finalizamos en que nuestra Guía va ser un aporte para la nutrición de los escolares de las dos Unidades Educativas y así fomentar una buena práctica de consumo de alimentos saludables y favorecedores en los niños.

Cronograma

Tabla 55

Cronograma de Actividades de la Guía Nutricional

N°	ACTIVIDADES	FEBRERO				MARZO			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Diseño.	X							
2	Elaboración de la Portada.	X							
3	Desarrollo de la Presentación de la Guía.		X						
4	Planteamiento del Índice.		X						
5	Elaboración del Marco Teórico.			X	X				
6	Desarrollo de la Recomendaciones.			X					
7	Desarrollo de la Conclusión.					X			
8	Elaboración de a Bibliografía					X			
9	Entrega del Borrador						X		
10	Entrega del Documento Final en la Institución.								X

Nota. Detalle de las actividades de la propuesta de acción (Bravo y Angamarca, 2023)

Socialización y entrega

La socialización de los resultados obtenidos de la investigación y la entrega de la Guía de alimentación saludable en escolares será entregada a la Msc. Hna. Rossana Elizabeth Robles Peralta, directora de la Escuela de Educación Básica Fiscomisional “Eduviges Potalet” y al Mg. Juan Alfredo Martínez Lalangui, director de la Escuela de Educación Básica “Alonso de Mercadillo”, el cual quedará en la biblioteca de la Escuela con la finalidad de que los estudiantes, docentes y padres de familia puedan informarse y conozcan más sobre cómo llevar una buena alimentación para los niños.

Conclusiones

En el presente estudio se logró investigar el porcentaje de escolares y como son sus hábitos alimenticios, los resultados más relevantes que se destacaron fueron; respecto al resultado de la encuesta refiere que el 62% de los estudiantes de la Unidad Educativa Eduvigés consumen alimentos saludables, en cuanto a la Unidad Educativa Alonso de Mercadillo el 70% de los estudiantes consumen y tienen mejores hábitos alimenticios que la otra escuela incluyendo que llevan comida de casa como refrigerio para su recreo en lo cual constaba de frutas y cereales.

Se elaboro una Guía Nutricional con información relevante y básica, obtenida de fuentes bibliográficas confiables, como artículos científicos, y páginas web de nutrición.

Se realizo la socialización de los resultados y la entrega de la Guía a los directores de las dos Unidades Educativas, teniendo en cuenta la aprobación de la Guía por parte de los dos directores, de tal forma que se encuentra en las bibliotecas de las dos Unidades Educativas para que docentes y padres de familia se informen y den a conocer a los escolares sobre las ventajas de tener una alimentación saludable.

Recomendaciones

Se recomienda que las unidades educativas brinden más conocimiento sobre la diversidad de alimentos tanto a los estudiantes como a sus padres, de esta manera tendrán una amplia alimentación que ayudara en su crecimiento.

Se recomienda a las dos unidades educativas a realizar casas abiertas sobre alimentación saludable, para que de esta manera se informen y conozcan cuales son las ventajas de una alimentación saludable.

Se recomienda introducir en su dieta alimentos de todos los tipos, mantener una buena hidratación, evitar azucares y comida chatarra para que de esta manera los estudiantes tengan un buen desarrollo diario.

Bibliografía

- Bienestar vive mejor. (2022). *bienestar.pjud.cl*. Obtenido de bienestar.pjud.cl:
<https://bienestar.pjud.cl/wp-content/uploads/documentos/contenidos-hijos/Enfermedades-Asociadas-a-una-Mala-Alimentaci%C3%B3n.pdf>
- Díaz, Da Costa, Y. L. (2018). Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. *Scielo*, 16.
- Díaz, Y. (2019). Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. *Scielo*, 16.
- ENSANUT . (2018). *ecuadorencifras.gob.ec*. Obtenido de ecuadorencifras.gob.ec:
https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales%20resultados%20ENSANUT_2018.pdf
- García, López, Moreno, Ortigosa., L. A. (mayo de 2018). *scielo.sld*. Obtenido de scielo.sld:
<http://scielo.sld.cu/pdf/ind/v30n2/ind13218.pdf>
- Guillen, D. E. (Enero de 2019). *scielo.org*. Obtenido de scielo.org:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/pyr/v7n1/a10v7n1.pdf>
- Lucero, K. (16 de Septiembre de 2020). *revistagestion.ec*. Obtenido de revistagestion.ec:
<https://www.revistagestion.ec/sociedad-analisis/el-ecuatoriano-transita-entre-la-desnutricion-y-el-sobrepeso>
- Macías, Gordillo, Camacho, A. (Septiembre de 2012). *scielo.cl*. Obtenido de scielo.cl:
<https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Oviahealth. (2022). *oviahealth.com*. Obtenido de oviahealth.com:
<https://www.oviahealth.com/es/guide/221354/health-toddlers-junk->

UNICEF. (Octubre de 2019). *unicef.org*. Obtenido de *unicef.org*:

<https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

Valle, Bravo, Farino, J. B. (2018). Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños de las Comunidades Indígenas Shuar, Morona Santiago - Ecuador. *Scielo*, 7.

Valle, J., & Valle, Bravo, Farino, J. B. (2018). Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños de las Comunidades Indígenas Shuar, Morona Santiago - Ecuador. *Scielo*, 7.

Visintini F, M. Y. (2007). *rafaela.gob*. Obtenido de *rafaela.gob*:

https://www.rafaela.gob.ar/Archivos/FeriaDeCiencias2007/CSJ_8140.pdf

Anexos
Presupuesto

Tabla 56
Presupuesto de proyecto

PRESUPUESTO		
INGRESOS		
	Aporte del investigador	\$1000
2	Jorge Bravo	
	Camila Angamarca	
	TOTAL, INGRESOS	\$1000
EGRESOS		
RECURSOS MATERIALES		
1	Anillados	\$40,00
2	Transporte	\$20,00
3	Internet	\$35,00
4	Proyecto de titulación	\$850,00
5	Copias	\$50,00
	TOTAL, EGRESOS	\$995,00

Nota: presupuesto total de ingresos o egresos del proyecto. (Angamarca y Bravo, 2022)

Cronograma

Tabla 57
Cronograma de actividades

N°	ACTIVIDADES	Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Identificación del tema	X																							
3	Identificación del problema.			X																					
4	Planteamiento del tema.			X																					
5	Elaboración de justificación.				X	X																			
6	Planteamiento de objetivo general y objetivos específicos.						X																		
7	Elaboración del marco institucional y marco teórico.						X																		
8	Elaboración del diseño metodológico: Metodologías y técnicas a ser utilizadas en la investigación.								X																
9	Determinación de la muestra, recursos, y bibliografía.									X															
10	Presentación del proyecto ante el Vicerrectorado.										X		X												
11	Aprobación de temas de proyectos de investigación de Fin de Carrera.																								X
12	Desarrollo de investigación y propuesta de acción.												X	X	X	X	X	X	X						
13	Elaboración de conclusiones y recomendaciones y levantamiento del documento final del borrador de proyecto de investigación.																		X	X					
14	Entrega de borradores de proyectos de investigación de fin de carrera.																					X			

Nota: Detalle de las actividades a desarrollarse (Angamarca y Bravo, 2022)

Certificaciones

Certificado permiso Escuela Alonso de Mercadillo



Loja, 11 de enero
OF.2022.PPF. CTSE.33

Mg. Juan Alfredo Martínez Lalangui.

Director de la Escuela de Educación Básica Alonso de Mercadillo

Loja.

De mi consideración:

Por medio del presente me dirijo a usted con un cordial y atento saludo, a la vez le informo que la Carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano se encuentran gestionando escenarios para la ejecución de la puesta en acción del proyecto final de titulación con el tema: Análisis de hábitos alimenticios en escolares de la Unidad Educativa Alonso de Mercadillo de la Ciudad de Loja, mediante la aplicación de técnicas de investigación para la elaboración de una Guía de Alimentación Saludable para escolares Periodo octubre 2022- febrero 2023 con la finalidad de fortalecer el proceso de formación académica y a la vez cumplir con uno de los requisitos exigidos por la LOES que corresponde al servicio a la comunidad.

Los indicadores para la graduación exigen el cumplimiento de la propuesta de acción del proyecto final, las mismas que deben realizarse en periodos parciales en el horario acordado entre el estudiante y la empresa receptora.

Por lo tanto, solicito cordialmente se permita el acceso de los estudiantes **Angamarca Figueroa Camila Estefanía con C.I. 1106091190** y **Bravo Guaicha Jorge Patricio con C.I. 1105671703**, a su institución, con el objetivo de que ejecute actividades de apoyo a su proceso de investigación de acuerdo a sus conocimientos, capacidades, habilidades y destrezas.

Señalamos además que, la realización de esta actividad no requiere de ningún rubro económico por parte de las instituciones involucradas, debido a que se constituye únicamente en un requisito para la graduación.

El seguimiento o monitoreo estará a cargo de los docentes responsables de la carrera de **Enfermería, Lic. Mabel Serrano** para cuyo efecto existen horarios y formatos de control de asistencia y cumplimiento de la actividad. Para cualquier duda o notificación debe comunicarse a mcserrano@tecnologicosudamericano.edu.ec

Instituto Superior Tecnológico Sudamericano
Dirección: Miguel Riofrío 156-26 entre Sucre y Bolívar – Telf: 072587258
practicas.ists@tecnologicosudamericano.edu.ec
www.soydelsuda.com



Por la atención favorable a la presente, hacemos propicia la ocasión para expresarle nuestros sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,

[Signature]
Lcda. Mabel Serrano Z.
ENFERMERA
SENESCYT N° 1008-2019-2090910

Lic. Mabel Serrano Sari
DIRECTORA DEL PROYECTO DE TESIS

[Signature]
Jorge Patricio Bravo Guaicha
ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA

[Signature]
Camila Estefanía Angamarca Figueroa
ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA

Recibido
11/01/2023

Mg. Juan Martínez
Director

[Signature]



Certificado permiso Eduvigues Portalet



Loja, 11 de Enero de 2023

Yo, MSc. Hna. Rossana Elizabeth Robles Peralta, con número de cédula 091924742-9, en calidad de Directora de la Escuela de Educación Básica Fiscomisional "EDUVIGES PORTALET" y por petición verbal de la parte interesada.

CERTIFICA:

Que se ha autorizado la aplicación de la encuesta de investigación para el análisis de hábitos alimenticios en nuestra Institución con los estudiantes de Segundo a Sexto de Básica de Educación General Básica.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado dar el uso que estime conveniente.

Atentamente,


 MSc. Hna. Rossana Robles Peralta
 DIRECTORA



Certificado permiso Eduvigues Portalet



Loja, 11 de enero
OF.2022.PPF. CTSE.33

MSc. Hna. Rossana Robles.

Directora de la Escuela de Educación Básica Fiscomisional Eduvigues Portalet

Loja.

De mi consideración:

Por medio del presente me dirijo a usted con un cordial y atento saludo, a la vez le informo que la Carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico Sudamericano se encuentran gestionando escenarios para la ejecución de la puesta en acción del proyecto final de titulación con el tema: Análisis de hábitos alimenticios en escolares de la Escuela de Educación Básica Fiscomisional Eduvigues Portalet de la Ciudad de Loja, mediante la aplicación de técnicas de investigación para la elaboración de una Guía de Alimentación Saludable para escolares Periodo octubre 2022- febrero 2023 con la finalidad de fortalecer el proceso de formación académica y a la vez cumplir con uno de los requisitos exigidos por la LOES que corresponde al servicio a la comunidad.

Los indicadores para la graduación exigen el cumplimiento de la propuesta de acción del proyecto final, las mismas que deben realizarse en periodos parciales en el horario acordado entre el estudiante y la empresa receptora.

Por lo tanto, solicito cordialmente se permita el acceso de los estudiantes **Angamarca Figueroa Camila Estefanía con C.I. 1106091190** y **Bravo Guaicha Jorge Patricio con C.I. 1105671703**, a su institución, con el objetivo de que ejecute actividades de apoyo a su proceso de investigación de acuerdo a sus conocimientos, capacidades, habilidades y destrezas.

Señalamos además que, la realización de esta actividad no requiere de ningún rubro económico por parte de las instituciones involucradas, debido a que se constituye únicamente en un requisito para la graduación.

El seguimiento o monitoreo estará a cargo de los docentes responsables de la carrera de **Enfermería, Lic. Mabel Serrano** para cuyo efecto existen horarios y formatos de control de asistencia y cumplimiento de la actividad. Para cualquier duda o notificación debe comunicarse a mcserrano@tecnologicosudamericano.edu.ec



Por la atención favorable a la presente, hacemos propicia la ocasión para expresarle nuestros sentimientos de consideración y estima.

Atentamente,



Lic. Mabel Serrano Sari
DIRECTORA DEL PROYECTO DE TESIS

Jorge Patricio Bravo Guaicha
ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA

Camila Estefanía Angamarca Figueroa
ESTUDIANTE DE ENFERMERÍA

Mano de la Lic. Mabel Serrano Sari
REVISADO
27 - Enero - 2023.



Certificado entrega de guía Alonso de Mercadillo

03 de abril del 2023

Licenciada en enfermería

Mabel del Carmen serrano Zari

TUTOR DE TESIS DE LA CARRERA DE ENFERMERIA

Presente. –

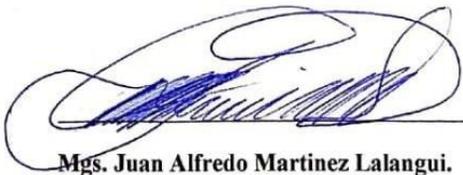
ASUNTO: ACEPTACION DE TESIS

De mi consideración:

Por medio de la consideración reciba un cordial saludo, deseándole el mejor de los éxitos en sus funciones encomendadas. El motivo de la presente es para hacerle conocer que la señorita estudiante Camila Estefania Angamarca Figueroa, portadora de la cedula de identidad No.1106091190 y Jorge Patricio Bravo Guaicha portador de la cedula de identidad No. 1105671703 realizaron la socialización del proyecto de tesis “ANÁLISIS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS ALONSO DE MERCADILLO Y EDUVIGES PORTALET DE LA CIUDAD DE LOJA, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ESCOLARES PERIODO OCTUBRE 2022- FEBRERO 2023”. El mismo que ha sido aprobado y aceptado por nuestra institución educativa.

Por la favorable atención que le dé a la presente, le anticipo mi agradecimiento.

Atentamente.



Mgs. Juan Alfredo Martinez Lalangui.



DIRECTOR DE LA ESCUELA ALONSO DE MERCADILLO

Certificado entrega de guía Eduviges Portalet

04 de abril del 2023

Licenciada en enfermería

Mabel del Carmen serrano Zari

TUTOR DE TESIS DE LA CARRERA DE ENFERMERIA

Presente. –

ASUNTO: ACEPTACION DE TESIS

De mi consideración:

Por medio de la consideración reciba un cordial saludo, deseándole el mejor de los éxitos en sus funciones encomendadas. El motivo de la presente es para hacerle conocer que la señorita estudiante Camila Estefanía Angamarca Figueroa, portadora de la cedula de identidad No.1106091190 y Jorge Patricio Bravo Guaicha portador de la cedula de identidad No. 1105671703 realizaron la socialización del proyecto de tesis y entrega de una guia nutricional “ANÁLISIS DE HÁBITOS ALIMENTICIOS EN ESCOLARES DE LAS UNIDADES EDUCATIVAS ALONSO DE MERCADILLO Y EDUVIGES PORTALET DE LA CIUDAD DE LOJA, MEDIANTE LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN PARA LA ELABORACIÓN DE UNA GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA ESCOLARES PERIODO OCTUBRE 2022-FEBRERO 2023”. El mismo que ha sido aprobado y aceptado por nuestra institución educativa.

Por la favorable atención que le dé a la presente, le anticipo mi agradecimiento.

Atentamente.




Mgs. Hna. Rossana Elizabeth Robles Peralta

**DIRECTORA DE LA ESCUELA BASICA FISCOMISIONAL
“EDUVIGES PORTALET”**

Evidencia de Encuesta

INSTITUTO TECNOLÓGICO SUDAMERICANO



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO
Hacemos gente de talento!

CARRERA DE ENFERMERIA

Somos estudiantes del Instituto Superior Sudamericano de la carrera de Enfermería, esta encuesta es totalmente anónima, estos datos serán utilizados para el proyecto de titulación de la carrera titulado: **Análisis de hábitos alimenticios en escolares de las unidades educativas Alonso de Mercadillo y Eduviges Portalet de la ciudad de Loja, mediante la aplicación de técnicas de investigación para la elaboración de una guía de alimentación saludable para escolares periodo octubre 2022- febrero 2023.**

Marque con una X si está de acuerdo:

- Acepto que los datos corregidos a continuación serán tratados únicamente de forma confidencial y con fines estadísticos.

1. ¿A que genero perteneces?

Femenino Masculino

2. ¿En qué rango esta tu edad?

6-8 9-10 más de 10

3. ¿A que genero étnico pertenece?

Mestizo Blanco Indígena Montuvio

4. ¿A qué sector pertenece?

Rural Urbano

5. ¿Cuántas veces a la semana consumes comida chatarra?

	+ DE 3	2	1 VEZ	NUNCA
BEBIDAS AZUCARADAS	VECES	VECES		
Coca cola				
Frutaris				
Fuze tea				
Sprite				
COMIDA RAPIDA				
Pizza				
Hamburguesas				
Papas Fritas				
Hot dogs				
SNACKS				
Doritos				
Ruffles				
Chitos				
DULCES				
Pasteles				
Helados				
Chocolates				
Colombinas				
Caramelos				

6. ¿A la semana cuantas veces consumes los siguientes alimentos?

	+ DE 3 VECES	2 VECES	1 VEZ	NUNCA
CEREALES				
Arroz				
Avena				
Quinoa				
VERDURAS				
Tomate				
Zanahoria				
Lechuga				
Cebolla				
Pimiento				
Zapallo				
FRUTAS				
Manzana				
Sandia				
Fresas				
Pera				
Durazno				
Mango				
Plátano				
Naranja				

	+ DE 3 VECES	2 VECES	1 VEZ	NUNCA
LEGUMINOSAS				
Habas				
Frijol				
Lentejas				
Maní				
Arveja				
Poroto				
PROTEINAS DE ORIGEN ANIMAL				
Carne				
Pollo				
Mariscos como: Pescado, camarón, calamar, cangrejo				
Huevo				
Leche				
Queso				
FRUTOS SECOS				
Almendras				
Avellanas				
Nuez				
Pasas				

7. ¿Encierre cuántas porciones de fruta consumes al día?

1 2 3 Más de 3

8. Marca las verduras que más te gusten

Tomate Papas Zanahoria Lechuga
 Pepino Brócoli Zapallo

9. ¿Qué alimentos consumes en el recreo?

Frutas Comida de casa Comida chatarra
 Yogurt Comida del Bar

10. Encierra lo que mas te gusta del plato de comida



11. ¿Cuántas veces al día tomas agua?

1 vez al día 2 veces al día 3 veces al día 4 veces al día

Evidencias fotográficas

Encuesta



Entrega de Guía

