



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

TESIS

TEMA:

**ANÁLISIS DE LOS PROGRAMAS ALIMENTARIOS EN NIÑOS DE EDAD
ESCOLAR DESDE UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.**

AUTORA:

PALACIOS ROMERO CRISTY ROSMELY

TUTOR

LCDA. DOLORES TRINIDAD ZAMBRANO CORNEJO ,MGS

PERIODO: 2025-2



CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la **Facultad Ciencias de la Salud** carrera de **Enfermería** de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría de la estudiante **Palacios Romero Cristy Rosmely**, legalmente matriculado/a en la carrera de **Enfermería** período académico **2024 (1) -2024 (2)**, cumpliendo el total de 384 horas, correspondiente a la Cohorte que sustenta en el **2025 (2)** cuyo tema del proyecto es "**Análisis de los Programas Alimentarios en Niños de Edad Escolar desde una Revisión**".

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 13 de Diciembre 2024

Lo certifico,

Lcda. Dolores Trinidad Zambrano Cornejo
Docente Tutor(a)
Área:Salud y Bienestar



Carrera de Enfermería

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

La responsabilidad del contenido, los conceptos desarrollados, análisis, resultados, conclusiones y recomendaciones del presente trabajo final de titulación me corresponde de manera exclusiva y el patrimonio de este a la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí”.

Srta. Palacios Romero Cristy Rosmely.

CI:1314392026



CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL, REVISIÓN Y SUSTENTACIÓN

TEMA: "Análisis de los programas alimentarios en niños de edad escolar desde una revisión bibliográfica"

TRABAJO FINAL DE TITULACIÓN

Sometido a consideración del Tribunal de Seguimiento y Evaluación, legalizada por el Honorable Consejo Directivo como requisito previo a la obtención del título de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADO POR:

Mg. Fátima Figueroa Cañarte

Presidente del tribunal

Mg. Daylin Fleitas Gutiérrez

Miembro 1 Tribunal de Titulación

Mg. María Tapia Mielés

Miembro 2 Tribunal de Titulación

LO CERTIFICA:

Lcda. Lastenia Cedeño Cobeña

Secretaría de la Carrera de Enfermería



DEDICATORIA

A Dios, por darme fortaleza, sabiduría y constancia para culminar esta etapa tan importante de mi vida.

A mi familia, por ser mi mayor apoyo y motivación en cada momento. Gracias por su amor incondicional, sus consejos, sacrificios y palabras de aliento, que me impulsaron a seguir adelante aun en los momentos más difíciles.

A mis padres, por enseñarme el valor del esfuerzo, la responsabilidad y la perseverancia. Todo lo logrado es también fruto de su dedicación y confianza en mí.

A mis hermanos y demás seres queridos, por acompañarme con cariño, comprensión y apoyo durante todo este camino académico.

Con mucho amor y gratitud, dedico este trabajo a mi familia, quienes han sido el pilar fundamental para alcanzar esta meta



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer primero a Dios, porque me dio la fuerza y la paciencia necesarias para seguir adelante en los momentos más difíciles y permitirme llegar hasta este logro tan importante en mi vida.

A mi familia, gracias por estar siempre conmigo, por apoyarme en cada etapa de este camino y por no dejarme rendir cuando las cosas se complicaban. Su amor, sus consejos y su confianza en mí fueron fundamentales para poder culminar esta meta. Muchas veces el cansancio y la presión estuvieron presentes, pero siempre encontré en ustedes las palabras necesarias para continuar. Gracias por todos los sacrificios realizados para brindarme una mejor oportunidad de vida y educación. Todo lo que hoy alcanzo también es gracias a ustedes, por enseñarme desde pequeña a luchar por mis sueños, a ser responsable y a nunca dejar de esforzarme. Este logro también les pertenece.

A mis hermanos, familiares y personas cercanas, gracias por acompañarme, escucharme y animarme durante este proceso. Cada gesto de apoyo, por pequeño que pareciera, significó mucho para mí.

También quiero agradecer a mis docentes, quienes compartieron sus conocimientos y me guiaron durante mi formación académica. Gracias por la paciencia, la dedicación y las enseñanzas que ayudaron a mi crecimiento profesional y personal.

Finalmente, agradezco a todas las personas que estuvieron presentes de una u otra manera durante esta etapa universitaria. Este trabajo representa no solo el esfuerzo de muchos años, sino también el apoyo y cariño de quienes caminaron junto a mí en este proceso.

Con mucho cariño y gratitud, gracias por formar parte de este sueño cumplido.



ÍNDICE DE CONTENIDO

Resumen.....	10
Abstract.....	11
Introducción.....	12
Justificación.....	14
Planteamiento del Problema.....	16
Formulación del Problema.....	18
Campo de estudio.....	18
Campo de acción.....	18
Preguntas de Investigación.....	18
Objetivos.....	18
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos.....	18
Capítulo I – Marco Teórico.....	19
Alteraciones del estado nutricional en niños en edad escolar.....	19
Desnutrición infantil.....	19
Sobrepeso y obesidad.....	20
Doble carga nutricional.....	21
Valoración del estado nutricional en enfermería.....	23
Evaluación antropométrica.....	23
Peso corporal.....	23
Indicadores nutricionales.....	24
Interpretación clínica.....	25
Estrategias de intervención en enfermería.....	26
Educación alimentaria.....	26
Promoción de hábitos saludables.....	27
Seguimiento del estado nutricional.....	28
Teorizantes.....	29
Teoría del Autocuidado – Dorothea Orem.....	29



Modelo de Promoción de la Salud – Nola Pender	31
Capítulo II – Diseño Metodológico	33
Tipo de investigación	33
Método de investigación	33
Método Deductivo-Inductivo.....	33
Diseño de la investigación	33
Búsqueda de la información.....	34
Organización de la información.....	34
Análisis de la información	34
Población y Muestra	34
Población.....	34
Muestra	35
Criterios de inclusión	35
Criterios de exclusión	35
Elaboración de la revisión bibliográfica	36
Análisis e Interpretación de Resultados	49
Capítulo III – Propuesta	54
Título.....	54
Introducción	54
Objetivo General.....	54
Objetivos Específicos.....	55
Alcance de la Propuesta	55
Beneficiarios	55
Recursos y Materiales	55
Responsable	55
Desarrollo de la propuesta	56
Introducción	56
Alimentación en niños en edad escolar.....	57
Problemas nutricionales frecuentes.....	58
Desnutrición.....	58
Sobrepeso	58



Hábitos inadecuados	58
Entorno alimentario del niño	59
Alimentación en la escuela	59
Alimentación en el hogar	59
Influencia de la familia	59
Disponibilidad de alimentos	59
Organización de la alimentación diaria.....	60
Número de comidas al día.....	60
Importancia del desayuno	60
Refrigerios saludables.....	60
Almuerzo y merienda.....	60
Organización de los grupos de alimentos	61
Hábitos alimentarios saludables.....	61
Horarios de comida.....	61
Comer en familia.....	62
Elección de alimentos saludables.....	62
Reducción de alimentos procesados	62
Higiene, manipulación y selección de alimentos	62
Higiene de manos.....	62
Lavado y desinfección de alimentos	62
Conservación y almacenamiento seguro.....	63
Selección segura de alimentos	63
Preparaciones y opciones saludables	63
Conclusiones	64
Glosario.....	65
Conclusiones	66
Recomendaciones	67
Lista de Referencias.....	68
Anexos	74



Resumen

En la etapa escolar, la forma de alimentación se vincula directamente con el desarrollo del niño, no solo en lo físico, sino también en su capacidad de concentrarse y participar en clases, además estas prácticas se van consolidando como hábitos que acompañan su vida cotidiana, mejorando su desarrollo y crecimiento, así como su desempeño. **Objetivo:** Analizar la influencia de los programas alimentarios en el estado nutricional de los niños en edad escolar mediante una revisión bibliográfica. **Metodología:** Para desarrollar el estudio se adoptó un enfoque documental de tipo retrospectivo, inicialmente se consultaron diversas fuentes en bases como PubMed, Elsevier, SciELO, Redalyc y Dialnet, posteriormente se seleccionaron 25 artículos conforme a criterios definidos, después se organizaron los contenidos y se interpretaron utilizando métodos inductivo, deductivo y descriptivo. **Resultados:** A partir de la revisión se reconocen avances en la calidad de la alimentación y en la asistencia a clases, igualmente se perciben mejoras en el rendimiento académico, no obstante también aparecen dificultades relacionadas con la organización del servicio, el control y la calidad de los alimentos, incluso se mantiene la presencia simultánea de desnutrición y sobrepeso en la población escolar. **Conclusión:** Bajo este panorama, los programas alimentarios cumplen un papel importante dentro del entorno educativo, aunque su impacto real depende de integrar educación alimentaria, acompañamiento familiar y un seguimiento constante que permita sostener los cambios en el tiempo.

Palabras clave. Programas alimentarios, nutrición infantil, edad escolar, salud pública, rendimiento académico.



Abstract

During the school years, dietary habits are directly linked to a child's development—not only physically, but also in terms of their ability to concentrate and participate in class. Furthermore, these practices become established as habits that shape their daily lives, enhancing their development, growth, and performance. **Objective:** To analyze the influence of school meal programs on the nutritional status of school-age children through a literature review. **Methodology:** A retrospective documentary approach was adopted for this study. Initially, various sources were consulted in databases such as PubMed, Elsevier, SciELO, Redalyc, and Dialnet. Subsequently, 25 articles were selected according to defined criteria, and the content was organized and interpreted using inductive, deductive, and descriptive methods. **Results:** The review reveals improvements in the quality of school meals and in class attendance, as well as gains in academic performance; however, challenges related to the organization of the program, food monitoring, and food quality also emerge, and the coexistence of malnutrition and overweight conditions among the school population persists. **Conclusion:** Given this situation, school feeding programs play an important role within the educational environment, although their real impact depends on integrating nutrition education, family support, and ongoing monitoring to sustain changes over time.

Keywords: School feeding programs, child nutrition, school-age children, public health, academic performance.



Introducción

La alimentación en la edad escolar se entiende como una base directa del desarrollo físico y mental del niño, lo que influye en su energía diaria, capacidad de concentrarse y en la forma en que aprende dentro del aula, además se relaciona con la construcción de hábitos que permanecen en el tiempo. A escala internacional se ha indicado que cerca del 45% de las muertes infantiles se vinculan con problemas de malnutrición, situación que deja en evidencia una problemática aún presente en distintos contextos sociales (1). Por lo cual, es importante señalar que los programas alimentarios escolares se constituyen como una alternativa sustancial al momento de facilitar el acceso a alimentos saludables y equilibrados, con la finalidad de disminuir desigualdades que limitan el bienestar de la población infantil.

En varios escenarios internacionales, los programas de alimentación escolar se plantean como medidas que influyen de forma directa tanto en la salud como en la experiencia educativa de los estudiantes, en ese sentido contribuyen a que los niños asistan con mayor regularidad y eviten abandonar la escuela en contextos donde existen limitaciones económicas, lo cual permite sostener su permanencia dentro del sistema educativo. A partir de diversos análisis se ha señalado que estas acciones pueden incrementar la asistencia escolar hasta en un 9%, dato que refleja que su efecto va más allá del acceso a alimentos (2). De igual manera, favorecen la ingesta de nutrientes necesarios para un desarrollo adecuado, mientras se observa que los estudiantes beneficiarios presentan mejores condiciones nutricionales en comparación con quienes no acceden a estos programas, de modo que se reconoce su aporte dentro de las políticas sociales dirigidas a la infancia.

En el entorno latinoamericano, los programas alimentarios se implementan como una forma de enfrentar las diferencias económicas que dificultan el acceso a una alimentación adecuada (3). En numerosos hogares no se consigue mantener una dieta equilibrada de manera constante, por lo cual estas iniciativas intentan compensar esas carencias que persisten en la vida diaria. En Ecuador, estas medidas se incorporan dentro de políticas públicas orientadas al espacio escolar, aun así sus resultados varían según la calidad de los alimentos, el nivel de cobertura y la forma en que se gestionan institucionalmente, factores que terminan influyendo en su alcance y efectividad. A pesar de los avances, continúan presentes problemas relacionados tanto con la desnutrición como con el sobrepeso infantil, reconociendo que esta doble carga nutricional sigue



siendo un desafío importante en la región, lo cual obliga a analizar con mayor profundidad el funcionamiento de estos programas.

De igual manera, desde el ámbito investigativo, el análisis de los programas alimentarios requiere revisar de forma detallada la evidencia científica disponible, con el fin de comprender sus efectos, sus limitaciones y los aspectos que aún pueden fortalecerse, además de integrar distintos enfoques que permitan una lectura más clara del fenómeno. Este enfoque permite comprender mejor la relación entre las intervenciones alimentarias y las condiciones de salud junto con el rendimiento académico en la población infantil, mientras ofrece insumos que orientan decisiones dentro del ámbito sanitario, por lo que desde diferentes evaluaciones se han identificado mejoras en variables vinculadas con la nutrición y el aprendizaje en estudiantes beneficiarios de estos programas, aunque de forma paralela también se ha evidenciado la necesidad de ajustar los procesos de monitoreo y evaluación para lograr efectos más consistentes y sostenibles en el tiempo.

En ese sentido, el estudio se orienta a analizar los programas alimentarios dirigidos a niños en edad escolar mediante una revisión bibliográfica, integrando información relevante que permita comprender su funcionamiento, su alcance y las condiciones que influyen en su desarrollo en distintos contextos sociales, mientras se organiza la evidencia disponible para interpretar de forma clara su relación con el estado nutricional, el aprendizaje y el bienestar general de los estudiantes, además de identificar elementos que expliquen por qué algunos programas presentan mejores resultados que otros.

Con base a lo mencionado, se pretende construir una visión más clara sobre la importancia actual de estos programas, considerando tanto sus beneficios como los aspectos que requieren fortalecerse, de modo que se puedan generar aportes teóricos que orienten futuras acciones en el campo de la salud y la educación, mientras se promueve una intervención más ajustada a las necesidades reales de la población infantil, además de abrir espacio a nuevas estrategias basadas en evidencia que respondan a los cambios sociales y a las condiciones propias de cada contexto educativo.



Justificación

La justificación del estudio surge al revisar cómo los programas alimentarios están enfrentando la realidad de los niños en edad escolar, considerando que los problemas de nutrición siguen afectando su desarrollo físico y su aprendizaje diario. Cerca del 30% de los alumnos tienen exceso de peso, este dato permite notar que la situación no es aislada, sino frecuente en la población infantil, además refleja que las acciones actuales no alcanzan a cubrir todas las necesidades existentes (4). Por lo cual, el análisis permite comprender mejor el funcionamiento de estos programas, además ayuda a detectar debilidades y proponer ajustes más acordes a la realidad de los niños, también facilita identificar qué aspectos deben priorizarse para lograr cambios reales en la salud infantil.

A su vez, la relevancia del estudio también se conecta con el ámbito educativo, puesto que la alimentación influye directamente en el rendimiento académico y en la permanencia dentro del sistema escolar. Se establece que los estudiantes con una alimentación inadecuada pueden presentar hasta un 15% menos de rendimiento en comparación con quienes mantienen hábitos adecuados (5). Este valor muestra de forma clara cómo la nutrición impacta el proceso de aprendizaje, además permite entender por qué algunos estudiantes presentan dificultades constantes en el aula. En consecuencia, el análisis aporta una visión más clara del rol de estos programas, además permite valorar su influencia en el desarrollo educativo, también ayuda a comprender cómo la alimentación condiciona la experiencia escolar en distintos contextos.

Por otra parte, el estudio adquiere importancia dentro del campo de la salud pública, dado que los programas alimentarios forman parte de acciones orientadas a prevenir enfermedades desde edades tempranas, en varios contextos se ha observado que una intervención adecuada en la alimentación puede reducir riesgos asociados a problemas nutricionales en la infancia. Este aspecto permite entender que no se trata únicamente de entregar alimentos, además implica generar cambios sostenidos en la salud de los niños. Por ende, el análisis contribuye a orientar decisiones más acertadas, además permite fortalecer las acciones dirigidas a la población escolar, también impulsa la mejora de estrategias enfocadas en la prevención desde edades tempranas.

De igual manera, la investigación aporta al ámbito académico, en vista de que permite reunir y organizar información relevante sobre los programas alimentarios, facilitando una



comprensión más clara de sus resultados y limitaciones, este proceso no solo ordena el conocimiento existente sino que también permite identificar vacíos que aún no han sido abordados. Así también, se generan bases que pueden ser utilizadas en futuras investigaciones, además se promueve el desarrollo de propuestas más ajustadas a la realidad educativa. Por consiguiente, el estudio fortalece el conocimiento en torno a la alimentación escolar, también abre nuevas líneas de análisis que permiten profundizar en este tema.

En ese contexto, el estudio busca ofrecer una comprensión más amplia sobre la importancia actual de los programas alimentarios, considerando tanto sus beneficios como los aspectos que requieren mejoras, esta mirada permite entender su papel dentro del bienestar infantil y del entorno escolar. A la vez, se reconoce la necesidad de replantear ciertas estrategias para lograr mejores resultados en distintos contextos sociales, además se abre la posibilidad de mejorar su aplicación. En síntesis, el análisis favorece la generación de propuestas más coherentes, además contribuye a responder de mejor manera a las necesidades reales de los niños, también permite orientar futuras acciones que busquen mejorar la calidad de vida en la población infantil.



Planteamiento del Problema

El problema de estudio se enfoca en las dificultades alimentarias que siguen presentes en niños en edad escolar, situación que impacta su crecimiento, su nivel de atención y su desempeño dentro del aula. En distintos contextos se ha reportado que más del 20% de los escolares mantiene hábitos alimentarios poco adecuados vinculados al bajo consumo de alimentos nutritivos (6). Este dato permite observar que la situación no responde únicamente a la cantidad de alimentos disponibles, sino también a la calidad de la dieta diaria y a las prácticas que se desarrollan en el hogar, en consecuencia se evidencia la influencia del entorno social en la alimentación infantil. Por lo cual, es de vital importancia analizar la incidencia de los programas alimentarios enfocados a lo que sucede en la práctica, con la finalidad de establecer si se adhieren a las necesidades de los alumnos.

Dentro del ámbito escolar, estas iniciativas de apoyo alimentario se consideran una opción para fortalecer la salud y el bienestar de los estudiantes, aunque en la práctica no siempre generan resultados claros, debido a que intervienen factores como la calidad de los alimentos, la organización en la entrega y la supervisión de su desarrollo. A partir de ello, se perciben dudas sobre su efectividad, mientras se observa que su desempeño depende de varios elementos que no siempre se contemplan desde su planificación. En este sentido, resulta necesario revisar estas acciones con mayor detenimiento, al mismo tiempo se busca reconocer puntos que requieren ajustes para mejorar su impacto en la población estudiantil.

Desde otro enfoque, es importante destacar que las condiciones económicas, o en su defecto, sociales también inciden en la alimentación de los menores, estableciendo que existen diversos lugares con una serie de limitaciones al momento de acceder a una dieta saludable y equilibrada, afectando la nutrición desde temprana edad. Esta realidad se refleja en el entorno escolar, donde algunos estudiantes presentan fatiga, dificultades de concentración y menor participación en las actividades académicas, en consecuencia se evidencia cómo la alimentación incide en el aprendizaje. En este punto, resulta importante analizar cómo los programas alimentarios intervienen en estas condiciones, mientras se valora su aporte en contextos con mayores necesidades.



En relación con ello, la falta de evaluación continua en los programas alimentarios dificulta conocer su impacto real, dado que en muchos casos no se dispone de información suficiente que permita medir sus resultados de forma clara. Esta limitación reduce la posibilidad de realizar mejoras oportunas, al mismo tiempo impide identificar fallas en su implementación. Bajo este panorama, se hace necesario desarrollar un análisis basado en evidencia que permita comprender mejor el efecto de estas estrategias, mientras se fortalecen los procesos de seguimiento y control.

En función de lo expuesto, el problema se orienta a comprender cómo los programas alimentarios influyen en el estado nutricional y en el desarrollo de los niños en edad escolar, tomando en cuenta las condiciones sociales, educativas y de salud que intervienen en su aplicación. Este enfoque permite examinar información relevante para identificar su alcance y sus limitaciones, mientras se reconocen los factores que condicionan su funcionamiento. De este modo, el estudio busca aportar una comprensión más clara que facilite mejorar las estrategias existentes, a la vez que orienta acciones más ajustadas a las necesidades reales de la población infantil.



Formulación del Problema

¿Cómo influyen los programas alimentarios en el estado nutricional y el desarrollo de los niños en edad escolar?

Campo de estudio

Salud pública y nutrición infantil en población escolar

Campo de acción

Programas alimentarios

Preguntas de Investigación

¿Cuál es el impacto de los programas alimentarios en el estado nutricional de los niños en edad escolar?

¿Cómo influyen los programas alimentarios en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes?

¿Cómo una guía de enfermería incidiría en la educación alimentaria desde la perspectiva de la nutrición en niños en edad escolar?

Objetivos

Objetivo General

Analizar la influencia de los programas alimentarios en el estado nutricional de los niños en edad escolar mediante una revisión bibliográfica.

Objetivos Específicos

Identificar el impacto de los programas alimentarios en el estado nutricional de los niños en edad escolar.

Determinar la influencia de los programas alimentarios en el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes.

Desarrollar una guía de intervención de enfermería que promueva la educación alimentaria con la finalidad de mejorar el aspecto nutricional de los niños de edad escolar.



Capítulo I – Marco Teórico

Alteraciones del estado nutricional en niños en edad escolar

Desnutrición infantil

La desnutrición infantil en edad escolar se define como una alteración del estado nutricional provocada por un consumo insuficiente de nutrientes esenciales, situación que repercute en el crecimiento, en la vitalidad diaria y en la capacidad de aprendizaje del niño, a su vez se relaciona con dificultades en su desarrollo físico y mental dentro del entorno educativo. La desnutrición en escolares afecta el crecimiento, disminuye la energía y limita la atención durante las actividades académicas (7). En este panorama, se entiende que su impacto no se reduce al aspecto corporal, sino que también influye en la motivación, en la participación y en la forma en que el niño se desenvuelve en el aula.

En relación con sus causas, la desnutrición se vincula con limitaciones económicas que dificultan el acceso a alimentos adecuados, en numerosos hogares no se logra mantener una dieta equilibrada de manera continua, lo cual repercute en la calidad de la alimentación infantil. Por lo cual, es determinante señalar que las condiciones económicas inciden de forma directa con el acceso a los alimentos que son denominados como nutritivos, afectando la alimentación saludable de los niños (8). Por ese motivo, se observa que este problema no responde a un solo factor, más bien se asocia con prácticas alimentarias poco adecuadas y con un conocimiento limitado sobre nutrición, lo que termina afectando progresivamente la salud del niño.

En el entorno clínico, la desnutrición en niños en edad escolar se identifica por signos que reflejan un crecimiento reducido y un estado físico débil, entre ellos se observa un peso menor al esperado, una talla baja para la edad y una disminución de la masa muscular que afecta la fuerza, además se presentan episodios frecuentes de cansancio junto con una mayor facilidad para enfermarse. Asimismo, la desnutrición infantil se evidencia mediante bajo peso, crecimiento lento y una menor capacidad física, lo cual pone en evidencia un estado nutricional insuficiente (9). A partir de este panorama, se entiende que estas manifestaciones responden a una alimentación que no cubre los nutrientes necesarios, en consecuencia el organismo no funciona de manera adecuada y esta condición puede mantenerse si no se detecta a tiempo ni se aplica una intervención oportuna.



En el escenario escolar, la desnutrición termina afectando el rendimiento del niño de forma progresiva, al inicio no siempre se nota con facilidad aunque con el paso del tiempo se vuelve evidente, en ese proceso surgen dificultades para mantener la atención en clase, junto a ello aparecen problemas para recordar lo aprendido y el desempeño en sus actividades baja, por consiguiente su aprendizaje se ve limitado. Al mismo tiempo, esta condición se vincula con una atención inestable, una memoria más débil y un rendimiento académico menor en niños de edad escolar (10). Desde esta lógica, la alimentación asume un papel clave dentro del aprendizaje, puesto que el cerebro requiere un aporte suficiente de nutrientes para funcionar correctamente y sostener un desarrollo cognitivo acorde a su etapa.

En el proceso de cuidado, la desnutrición se trabaja mediante acciones que permiten reconocer la situación alimentaria del niño, a partir de esa revisión se comparten pautas prácticas que ayudan a mejorar sus hábitos cotidianos, en paralelo se mantiene una observación permanente en quienes presentan mayor fragilidad, bajo este enfoque se facilita actuar con mayor rapidez ante sus necesidades y ajustar el cuidado según lo que requiere cada caso. La intervención en salud permite identificar la desnutrición y promover prácticas que mejoran la alimentación infantil (11). A partir de ello, estas acciones facilitan la detección temprana de casos, a la vez contribuyen a prevenir su aparición y a mejorar las condiciones de salud en la población escolar.

Sobrepeso y obesidad

El sobrepeso y la obesidad en la edad escolar se identifican como alteraciones del estado nutricional asociadas a un aumento excesivo de grasa corporal, condición que afecta el funcionamiento del organismo, la movilidad y el bienestar del niño en su vida diaria, además se relaciona con cambios en la alimentación y en la rutina cotidiana que se van consolidando con el tiempo. Por lo cual, es importante destacar que el sobrepeso, así como la obesidad en el entorno escolar se relaciona con un exceso de grasa que termina incidiendo en el equilibrio corporal y en la salud del menor, originándose desde su infancia (12). De esa forma, aquello termina afectando el desempeño, y a su vez la integración social dentro del entorno estudiantil.

Por lo mencionado, se hace énfasis en que estas condiciones se relacionan de forma directa con patrones alimenticios que no son saludables, destacando el consumo de productos que se caracterizan por contar altos niveles de contenido calórico, así como un reducido aporte



nutricional, aunado a poca actividad física del menor. El consumo de alimentos ultraprocesados y la baja actividad física favorecen el desarrollo de sobrepeso y obesidad en niños en edad escolar (13). Por otra parte, se reconoce que este problema se construye de forma progresiva, debido a la repetición de hábitos poco saludables que se mantienen en el tiempo y que terminan afectando el estado de salud del niño de manera constante.

Desde una perspectiva clínica, el sobrepeso y la obesidad se evidencian mediante aumento del peso corporal, acumulación visible de grasa y limitaciones en el movimiento, además pueden presentarse cansancio, dificultad para realizar actividades físicas y mayor riesgo de desarrollar enfermedades en etapas posteriores. Por su parte, tanto el sobrepeso como la obesidad se relacionó hice evidencia por el aumento del peso, así como por el exceso de grasa que se acumula tenga el cuerpo del menor (14). Estos factores son de vital importancia porque permiten identificar el estado que se encuentra el niño y de esa forma intervenir a tiempo, lo cual es esencial para evitar el impacto en la salud infantil.

Por esa razón, desde la perspectiva escolar, estas alteraciones también representan una incidencia significativa en el desempeño del niño, debido a que pueden generar cualquier tipo de problema al momento de llevar a cabo actividades, o en su defecto, desarrollo físico que pueden llegar a influir en su desempeño y comportamiento. El sobrepeso y la obesidad afectan la participación, la motivación y el rendimiento en niños en edad escolar (15). A partir de ello, se comprende que estas condiciones no solo impactan en la salud física, sino que también influyen en el desarrollo social y emocional, afectando la forma en que el niño interactúa dentro del contexto educativo.

Doble carga nutricional

La doble carga nutricional en la edad escolar se reconoce como una situación en la que conviven problemas de déficit y exceso de peso dentro de un mismo grupo infantil, lo cual refleja un desequilibrio en la alimentación y en las condiciones de vida de los niños, a su vez se vincula con cambios en los hábitos de consumo y en el acceso a distintos tipos de alimentos que no siempre cubren las necesidades del organismo. La doble carga nutricional se enfoca en una coincidencia existente entre la desnutrición y con el sobrepeso desde la perspectiva colectiva de la población infantil, causando que un desequilibrio limite el crecimiento, la salud y el desarrollo del menor



(16). Por lo cual, su evidencia que no solo depende de una sola dificultad, sino que representa un conjunto de situaciones que necesitan un análisis profundo para comprender reforma integral el problema.

Al explorar las causas, esta problemática se relaciona con condiciones sociales y económicas que inciden en la forma en que los niños se alimentan a diario, en ciertos entornos se evidencian dificultades para acceder a alimentos nutritivos, mientras en otros se mantiene un consumo frecuente de productos con alto contenido energético y bajo aporte nutricional, lo cual termina generando hábitos poco equilibrados que afectan su desarrollo. La doble carga nutricional surge de la interacción de factores económicos, sociales y culturales que influyen en la disponibilidad de alimentos, en las decisiones de consumo y en la calidad de la dieta infantil (17). Por ello, se evidencia que estos componentes no se desarrollan de forma aislada, sino más bien se vinculan entre sí, produciendo efectos que se acumulan y que terminan incidiendo de manera progresiva en el estado desnutrición de los niños.

En la valoración clínica, la doble carga nutricional se identifica al observar que, dentro de un mismo grupo de niños, conviven situaciones claramente opuestas, en primer momento algunos presentan un desarrollo más bajo reflejado en peso inferior o talla reducida para su edad, a diferencia de ello otros muestran un aumento de peso más evidente, incluso al crecer en el mismo entorno familiar o escolar, desde esta mirada se logran distinguir diferencias en los hábitos de alimentación que influyen de forma directa en su estado nutricional. La doble carga nutricional se caracteriza por la presencia simultánea de déficit nutricional y exceso de peso en una misma población infantil, evidenciando contrastes en el acceso y en la calidad de los alimentos disponibles (18). A partir de esta realidad, se entiende que cada niño requiere una evaluación individual, considerando que sus necesidades no son iguales y dependen de su condición particular y del contexto en el que se desenvuelve.

Desde la perspectiva educativa, esta situación se constituye como un desafío determinante, debido a que exhorta a la tensión de diversas necesidades dentro de un mismo conjunto de estudiantes, dificultando sustancialmente la ejecución de estrategias generales que tengan como finalidad, responder de forma uniforme. La doble carga nutricional afecta el desarrollo físico, el aprendizaje y el bienestar de los niños, debido a que influye en su energía, en su concentración y en su participación dentro del entorno escolar (19). A partir de ello, se entiende que su abordaje



requiere acciones integrales que permitan mejorar la alimentación y promover hábitos saludables, con el fin de favorecer el desarrollo adecuado de la población infantil.

Valoración del estado nutricional en enfermería

Evaluación antropométrica

La evaluación antropométrica en niños en edad escolar se aplica como un medio para reconocer el estado nutricional a través de mediciones corporales que permiten observar el crecimiento y la condición física del niño (20). De esta forma se identifican cambios que pueden relacionarse tanto con déficit como con exceso de peso en la población infantil. La evaluación antropométrica agrupa medidas como el peso, la estatura, el índice de masa corporal y ciertos perímetros, las cuales permiten analizar el crecimiento y reconocer variaciones en la condición nutricional de los escolares en comparación con parámetros establecidos para su edad. En ese escenario, el uso conjunto de estos indicadores facilita una lectura más clara del estado nutricional del niño.

Peso corporal

El peso corporal representa la masa total del niño y se utiliza como un indicador inicial para valorar su estado nutricional, puesto que permite reconocer variaciones que pueden relacionarse con bajo peso o con exceso de peso en función de su edad. El peso corporal permite identificar cambios en la masa del niño al compararla con valores de referencia y reconocer posibles alteraciones nutricionales (21). Por lo cual, su análisis se integra con otros indicadores con la finalidad de que la evaluación sea precisa, detallados a continuación.

- **Talla o estatura:** A lo largo del crecimiento, la estatura del niño permite observar cómo se ha desarrollado su cuerpo con el paso del tiempo, lo cual ayuda a valorar su condición física según la edad y a notar posibles diferencias cuando no sigue el patrón esperado, especialmente en situaciones donde la alimentación ha sido insuficiente durante un periodo prolongado. De esa manera, la talla evidencia el crecimiento que se va acumulando en el niño y contribuye a identificar cambios que inciden en su desarrollo corporal (22). Por ese motivo, se identifica cualquier tipo de alteración existente que esté relacionado de forma directa con su alimentación o en su defecto, estado nutricional.



- **Índice de masa corporal (IMC):** En la evaluación del estado nutricional en la niñez, se aplica un indicador que combina el peso con la estatura para ubicar al niño en diferentes niveles según su condición física (23). Con ello se logra una comprensión más clara de su situación, a la vez este indicador permite reconocer su estado nutricional al observar la relación entre ambos valores dentro de la población infantil. Bajo este enfoque, su análisis adquiere mayor utilidad cuando se complementa con otros datos que permiten entender con mayor amplitud el proceso de crecimiento y desarrollo del niño.
- **Perímetro braquial:** Al considerar la medida del brazo es importante descartar que el dato que otorga contribuye a la aproximación asociada a la cantidad de masa muscular del niño, lo cual es de vital importancia para entender su estado nutricional en entornos donde se demande de una valoración más específica. Este indicador ayuda a identificar la reserva muscular y a notar cambios que pueden relacionarse con desnutrición durante la infancia (24). Por otra parte, se entiende que esta medida complementa la evaluación antropométrica, aportando elementos que permiten tener una visión más completa del estado nutricional del niño.

Indicadores nutricionales

Los indicadores nutricionales en niños en edad escolar se emplean para interpretar el estado nutricional al relacionar las medidas corporales con la edad, lo cual permite reconocer cambios que no se perciben cuando los datos se observan de forma aislada, de esta manera se logra una comprensión más clara del crecimiento y del desarrollo del niño en su entorno. Los indicadores nutricionales permiten vincular peso, estatura y edad para identificar alteraciones en el crecimiento infantil y valorar la condición nutricional desde un enfoque comparativo y más preciso (25). Por ello, su aplicación es esencial debido a que aporta con una lectura integral, debido a que complementa diversos componentes que coadyuvan a comprender mejor la situación del niño.

- **Peso para la edad:** Al analizar el peso del niño tomando como referencia su edad, se puede apreciar si su desarrollo corporal sigue un curso adecuado o si se presentan diferencias que requieren atención en su proceso de crecimiento (26). Este valor es esencial debido a que aporta a la identificación asociada a conocer si el niño se mantiene dentro de un peso regular en función de su crecimiento y etapa, o en su defecto si existe algún tipo de



alteración nutricional. Por lo cual, este indicador direccional la valoración inicial con ayuda de otros datos para su análisis integral.

- **Talla para la edad:** La talla para la edad permite evaluar el crecimiento en longitud del niño en función de su edad, siendo útil para detectar posibles retrasos en el desarrollo físico que se han mantenido a lo largo del tiempo. La talla para la edad permite reconocer alteraciones en el crecimiento y observar cambios en el desarrollo físico del niño (27). De igual forma, su análisis facilita identificar procesos que no son recientes, sino que se han desarrollado progresivamente.
- **Peso para la talla:** El peso para la talla relaciona la masa corporal con la estatura del niño, lo cual permite identificar desequilibrios actuales en su estado nutricional sin depender directamente de la edad, facilitando así la detección de cambios recientes en su condición. Por ese motivo, el peso desde el enfoque de la talla contribuye a identificar variaciones asociadas a un déficit o exceso de peso, en función de la altura del niño (28).
- **IMC para la edad:** Al analizar de manera conjunta el peso y la estatura del niño, y al ubicar esa relación dentro de los valores esperados para su edad, se obtiene una referencia que facilita entender con mayor claridad su estado nutricional (29). Además, este dato permite reconocer su situación al observar cómo se posiciona su peso en relación con su talla dentro de la población infantil. En este sentido, su uso facilita una interpretación más clara cuando se analiza junto con otros indicadores dentro de la evaluación nutricional.

Interpretación clínica

La clasificación nutricional en niños en edad escolar permite ubicar la condición del niño a partir de la lectura integrada de medidas corporales y su relación con la edad, con ello se logra reconocer si el crecimiento se mantiene dentro de rangos esperados o si existen cambios que requieren atención desde el ámbito de la salud. Al momento de organizar los resultados, estos se ubican en categorías como normal, riesgo y alterado, lo cual facilita entender la condición del niño según su crecimiento y estado físico de manera más clara (30). A la vez, se reconoce que este proceso no se queda solo en ordenar datos, sino que también ayuda a orientar acciones que favorecen el cuidado y bienestar del niño dentro de su entorno diario.

Se considera dentro de la categoría normal cuando las medidas del niño coinciden con los valores esperados para su edad y sexo, lo cual refleja que su crecimiento progresa de manera



adecuada según su etapa de desarrollo. La clasificación normal corresponde a un estado donde el niño presenta un crecimiento adecuado en relación con estándares definidos para su grupo etario (31). A la vez, se reconoce que esta condición refleja equilibrio entre la alimentación y las necesidades del organismo, lo que favorece su bienestar general y su desempeño en el entorno escolar.

En relación con la categoría de riesgo, esta se reconoce cuando los valores del niño se ubican próximos a los límites considerados adecuados, lo cual puede indicar una tendencia hacia posibles alteraciones si no se realiza un control oportuno. La clasificación de riesgo identifica a niños que presentan valores cercanos a desviaciones nutricionales y que requieren seguimiento para evitar complicaciones (32). De igual manera, se entiende que esta categoría permite anticiparse a cambios en el estado nutricional, facilitando acciones preventivas que contribuyen a mantener el equilibrio.

En cuanto a la categoría alterada, esta se establece cuando los valores del niño se encuentran fuera de los rangos esperados, evidenciando la presencia de condiciones como desnutrición, sobrepeso u obesidad según corresponda. La clasificación alterada señala un estado nutricional que afecta la salud del niño y que requiere intervención para corregir el desequilibrio existente (33). En ese caso, se reconoce que esta situación demanda acciones específicas orientadas a mejorar la condición del niño y favorecer su desarrollo dentro del entorno educativo y social.

Estrategias de intervención en enfermería

Educación alimentaria

La educación alimentaria en niños en edad escolar se aborda como una intervención que orienta la forma en que los niños comprenden su alimentación diaria, con ello se busca fortalecer conductas que favorezcan su bienestar y su desarrollo dentro de su entorno habitual, a su vez se relaciona con experiencias de aprendizaje que influyen en sus decisiones cotidianas. En la etapa infantil, guiar la alimentación del niño implica acompañarlo para que incorpore prácticas acordes a sus necesidades de crecimiento, mediante acciones que facilitan la formación de hábitos adecuados en su día a día (34). Al mismo tiempo, se reconoce que este proceso no se queda en explicar contenidos, sino que busca modificar la manera en que el niño se alimenta en su rutina cotidiana, logrando cambios que se sostienen con el tiempo.



Por lo cual, desde la perspectiva de la implementación, es necesario destacar que esta estrategia se lleva a cabo por medio de actividades que contribuyen al niño a la identificación de la importancia de una alimentación saludable y equilibrada, integrando conocimientos necesarios relacionados con los alimentos que consume y el aporte a su organismo. La educación alimentaria permite que los niños comprendan cómo seleccionar alimentos y mantener una alimentación acorde a sus necesidades en cada etapa de crecimiento (35). De esa forma, se establece que el aprendizaje que surge desde la práctica aporta a que estos conocimientos se vinculen de forma natural en sus actividades diarias.

Desde otra perspectiva, la participación de la familia incide de forma directa en este proceso, en el hogar se van formando los hábitos de alimentación desde edades tempranas y, a partir de ello, las decisiones del niño en su vida cotidiana se orientan por ese entorno, además la dinámica familiar influye en la manera en que se vincula con los alimentos, en consecuencia la educación alimentaria integra a la familia como un componente esencial para promover prácticas saludables dentro del espacio doméstico. Por esa razón, es de vital importancia del acompañamiento permanente debido a que contribuye a mantener los cambios obtenidos, fortaleciendo la permanencia de los hábitos adquiridos (36).

En el ámbito de la salud, esta intervención aporta a la prevención de alteraciones nutricionales al promover conductas adecuadas desde etapas tempranas, lo cual influye en el estado nutricional del niño en edad escolar. La educación alimentaria favorece la prevención de problemas nutricionales al fomentar prácticas de alimentación saludables en la población infantil. De esta forma, se entiende que esta estrategia no solo impacta en la alimentación, sino también en el desarrollo integral del niño dentro de su entorno escolar y social (37).

Promoción de hábitos saludables

La promoción de hábitos saludables en niños en edad escolar se orienta a incorporar prácticas cotidianas que favorezcan su bienestar y su desarrollo integral, integrando acciones relacionadas con la alimentación, el movimiento y el cuidado personal dentro de su rutina diaria, al mismo tiempo se conecta con experiencias de aprendizaje que influyen en las decisiones que el niño adopta en su vida diaria. La promoción de hábitos saludables impulsa conductas que fortalecen el bienestar mediante la práctica continua de alimentación adecuada, actividad física y



autocuidado en la infancia, considerando el contexto donde el niño crece y aprende (38). Por lo cual, se reconoce que no se trata solo de orientar, más bien se busca que el niño asuma estas prácticas como parte natural de su vida y las mantenga con el paso del tiempo.

Por otro lado, esta estrategia se desarrolla mediante actividades que permiten al niño reconocer la importancia de mantener rutinas que favorezcan su salud, integrando conocimientos sobre lo que consume, cómo se alimenta y las acciones que realiza a lo largo del día, lo cual facilita una comprensión más cercana a su realidad. A lo largo de la infancia, incorporar prácticas saludables permite que el niño entienda de manera más clara cómo cuidar su bienestar y favorecer su crecimiento en cada etapa de su desarrollo (39). Por otra parte, se reconoce que el aprendizaje que surge de la experiencia diaria facilita que estas conductas se mantengan en el tiempo y se integren de forma natural en su vida cotidiana.

A lo largo de la vida cotidiana del niño, el ambiente en el que crece influye de forma importante en cómo se van formando sus hábitos, debido a que las personas cercanas y el espacio educativo orientan sus conductas desde edades tempranas, lo cual se refleja en las decisiones que toma día a día. La promoción de hábitos saludables toma en cuenta tanto el hogar como la escuela como entornos que ayudan a reforzar prácticas adecuadas en la infancia y a sostener los cambios alcanzados (38). De igual manera, se reconoce que el acompañamiento continuo favorece que estos hábitos se afiancen y permanezcan con mayor facilidad en su rutina diaria.

Asimismo, desde la perspectiva de la salud, la intervención es esencial debido a que contribuyen a prevención de problemas adherentes a la alimentación, así como el estilo de vida, impulsando un comportamiento eficiente y equilibrado para el desarrollo del niño desde la perspectiva del entorno. La promoción de hábitos saludables favorece la prevención de alteraciones mediante la adopción de prácticas adecuadas desde la infancia y su continuidad en el tiempo (39). Así, se comprende que esta estrategia no solo influye en la salud física, sino también en el desarrollo integral del niño, fortaleciendo su bienestar en el contexto social y educativo donde se desarrolla.

Seguimiento del estado nutricional

El seguimiento del estado nutricional en niños en edad escolar se plantea como un proceso continuo que permite observar cómo evoluciona el crecimiento y la condición corporal con el paso



del tiempo, mediante registros periódicos que reflejan su situación en distintos momentos, con ello se logra identificar cambios que pueden influir en su salud y en su desarrollo dentro de su entorno cotidiano. El seguimiento nutricional implica revisar de forma constante indicadores como peso, talla e índice de masa corporal para reconocer la evolución del estado nutricional en la población infantil y comprender su comportamiento a lo largo del tiempo (40). A su vez, se reconoce que no se trata de una acción aislada, sino de un proceso sostenido que permite interpretar de mejor manera como progresa el niño y qué factores pueden influir en su crecimiento.

Al realizar el seguimiento del estado nutricional, es posible analizar la información obtenida en diferentes momentos, lo que permite identificar si el crecimiento del niño se mantiene adecuado o si surgen variaciones que requieren intervención médica (41). Así se obtiene una comprensión más completa de su desarrollo. Simultáneamente, el monitoreo nutricional compara los datos recogidos en distintas etapas de la infancia, facilitando observar tendencias y cambios en su crecimiento, mientras que esta práctica continua ayuda a detectar señales tempranas que podrían pasar desapercibidas en una sola evaluación, favoreciendo la acción inmediata y evitando que los problemas se agraven.

Por otro lado, el seguimiento aporta elementos que orientan la toma de decisiones dentro del cuidado en salud, dado que permite ajustar las acciones según la condición que presenta el niño en cada etapa de su desarrollo, lo cual favorece intervenciones más adecuadas. El seguimiento del estado nutricional permite guiar acciones de cuidado a partir de los cambios observados en el crecimiento y desarrollo del niño en edad escolar (42). A la vez, se comprende que contar con información actualizada facilita la planificación de intervenciones más precisas, adaptadas a las necesidades reales del niño y a las condiciones en las que se desenvuelve.

Teorizantes

Teoría del Autocuidado – Dorothea Orem

La teoría del autocuidado formulada por Dorothea Orem se vincula con esta investigación al considerar que el cuidado de la salud se construye mediante acciones que la persona realiza de forma cotidiana, en el caso de los niños estas prácticas se desarrollan de manera progresiva con el acompañamiento del entorno, lo cual influye en la formación de hábitos relacionados con la alimentación y el bienestar. Por esta razón, esta teoría establece que la salud depende del



aprendizaje que tengan las personas, donde por medio del conocimiento fortalecen su cuidado en la vida cotidiana (43). De esta manera, impulsar hábitos saludables desde la infancia es esencial debido a que fomenta el autocuidado desde muy temprana edad, obteniendo un equilibrio en los hábitos alimenticios.

Esta teoría se articula con el estudio al demostrar que los programas de alimentación no solo responden a necesidades inmediatas, sino que además influyen en cómo los niños van creando hábitos que se mantienen en su vida diaria, fortaleciendo de esta manera el desarrollo del autocuidado desde la infancia. Al mismo tiempo, la teoría del autocuidado sostiene que las personas aprenden habilidades que les permiten incorporar prácticas que favorecen su bienestar de forma constante en diversos entornos (44). De igual modo, la educación alimentaria facilita que el niño adquiera conocimientos y capacidades que guían sus decisiones diarias sobre la alimentación, promoviendo hábitos saludables que perduran en el tiempo.

Por lo cual, desde la perspectiva del acompañamiento, lo que sostiene Orem establece que cuando la persona no está en capacidad de solventar sus necesidades de forma individual, necesita el apoyo de otros, lo cual hace evidente que el niño depende de forma directa de su entorno para desarrollar hábitos que sean adecuados en función de su crecimiento. En determinadas etapas del desarrollo, el cuidado no puede sostenerse de manera autónoma, por lo que se vuelve necesario el apoyo de otras personas que ayuden a cubrir las necesidades básicas del individuo, situación que se observa con mayor claridad en la infancia donde el niño aún está en proceso de adquirir independencia. En ese contexto, se reconoce que la familia junto con el personal de salud asumen un papel relevante al acompañar, orientar y reforzar prácticas que favorecen el bienestar del niño dentro de su vida diaria.

Dentro del enfoque preventivo, esta teoría permite planificar acciones que anticipen posibles problemas antes de que se manifiesten de manera evidente, lo que contribuye a disminuir dificultades nutricionales en la infancia, favoreciendo un desarrollo más sano en esta etapa (45). De igual forma, la teoría del autocuidado señala que sostener hábitos saludables permite mantener el equilibrio del organismo y prevenir la aparición de alteraciones de salud desde edades tempranas, reforzando así el bienestar integral del niño. A su vez, se reconoce que la evaluación continua del estado nutricional junto con la orientación alimentaria permiten sostener y reforzar estas acciones dentro del entorno escolar.



Desde un enfoque práctico, la teoría de Orem respalda la intervención de enfermería al proponer acciones que ayudan a que el niño vaya tomando, poco a poco, un rol activo en el cuidado de su salud, lo cual favorece su participación y aporta a su desarrollo integral en su vida diaria, fortaleciendo así su autonomía progresiva dentro de su entorno cotidiano. La teoría del autocuidado sostiene que el cuidado busca desarrollar la capacidad del individuo para asumir acciones relacionadas con su bienestar de manera autónoma con el paso del tiempo (46). A partir de ello, se entiende que su aplicación permite mejorar el estado nutricional y favorecer el desarrollo del niño dentro de su entorno social y educativo.

Modelo de Promoción de la Salud – Nola Pender

El modelo de promoción de la salud propuesto por Nola Pender se integra a esta investigación al centrarse en la manera en que se construyen las conductas que favorecen el bienestar, en el caso de los niños estas conductas surgen a partir de vivencias diarias, del aprendizaje y de la influencia del entorno donde se desarrollan, lo cual repercute en sus decisiones relacionadas con la alimentación. De acuerdo con este planteamiento, las conductas orientadas al bienestar no aparecen de forma inmediata, más bien se van configurando poco a poco a partir de la influencia conjunta de factores personales, del entorno social y de las condiciones que rodean al individuo, los cuales influyen en su manera de actuar con el tiempo. A partir de esta idea, se reconoce que comprender cómo intervienen estos elementos permite dirigir con mayor precisión las acciones orientadas a mejorar la alimentación infantil y favorecer su desarrollo de forma más adecuada (47).

Por ello, considerando otro enfoque, este modelo permite comprender que los programas de alimentación no solo atienden necesidades inmediatas, sino que además influyen en la manera en que los niños van creando hábitos que permanecen en su vida cotidiana (48). Aquello favorece la construcción de prácticas que promueven su bienestar integral, e igualmente el modelo de promoción de la salud sostiene que las acciones deben dirigirse a generar cambios de conducta que se mantengan en el tiempo y que apoyen de forma constante el cuidado personal y la formación de hábitos saludables. Sobre esta base, se reconoce que la educación alimentaria facilita que el niño incorpore prácticas que mejoran su alimentación y se reflejan en su rutina cotidiana.



De igual forma, las conductas relacionadas con el cuidado de la salud no se explican solo por la información que posee la persona, también intervienen factores como el interés, las ideas que tiene sobre su bienestar y el entorno en el que vive, elementos que influyen en la manera en que los niños adoptan o dejan de lado ciertos hábitos en su vida diaria. Desde esa perspectiva, el modelo de promoción asociado a la salud establece que las decisiones relacionadas con el cuidado surgen de la construcción de experiencias de carácter personal, así como percepciones e influencia del entorno social (49). De esa forma, es esencial tanto la familia, como la escuela, debido a que inciden de forma directa en la formación alimentaria en la infancia.

Por lo cual, este modelo se direcciona a la prevención relacionada con comportamientos que se relacionan con el cuidado de la salud antes de que surjan cualquier tipo de problema, lo cual es esencial para disminuir problemas de carácter nutricional en el niño, principalmente aquellos que se encuentran en su etapa escolar. El modelo de promoción de la salud propone promover prácticas que ayuden a conservar el bienestar y reducir la aparición de problemas durante el desarrollo infantil (50). De igual manera, se reconoce que estas acciones contribuyen a mejorar la condición nutricional y favorecen una mejor calidad de vida en los niños dentro de su entorno cotidiano.

A la par, este modelo sirve de base para la intervención de enfermería dentro del estudio al orientar acciones enfocadas en cambiar conductas relacionadas con la salud, favoreciendo que el niño participe de manera más consciente en su propio cuidado dentro de su entorno diario. El modelo de promoción de la salud sostiene que el cuidado busca facilitar la adopción de conductas que mejoren el bienestar mediante el fortalecimiento de la capacidad de decisión del individuo (51). Bajo esta idea, se entiende que su aplicación contribuye a reforzar hábitos saludables y a favorecer el desarrollo integral del niño dentro de su entorno educativo y social.



Capítulo II – Diseño Metodológico

Tipo de investigación

El trabajo se llevó a cabo como una investigación retrospectiva de carácter documental, puesto que el análisis se construyó revisando información científica ya existente relacionada con los programas alimentarios en niños en edad escolar. Por ello, el interés de la investigación se enfoca en comprender desde la perspectiva bibliográfica los diversos estudios relacionados con el objeto de estudio.

Método de investigación

Método Deductivo-Inductivo

Los métodos que se aplicaron surgieron de la necesidad de obtener información oportuna y de interés para el objeto de estudio. Para tal efecto, el método inductivo fue esencial debido a que contribuyó realizar un análisis de la información que se recopiló en diversas investigaciones, identificando comportamientos e importancia de los programas de estudio. Por su parte, el método deductivo, contribuyó a definir conceptos amplios con la finalidad de aplicarlos en la realidad del estudio, presentando ideas lógicas y sustentadas.

A su vez, se utilizó el método descriptivo, mediante el cual se ordenó la información encontrada y se presentó de forma clara, sin alterar su contenido. La aplicación de este método, permitió explicar cómo son los programas alimentarios y de qué manera se relacionan con la nutrición, el aprendizaje y el bienestar de los niños, logrando que el análisis sea más comprensible dentro del estudio.

Diseño de la investigación

El estudio adoptó un diseño no experimental, tomando como base la revisión de información científica ya disponible sobre los programas alimentarios en niños en edad escolar. Por ello, el interés se enfoca en comprender como las diversas investigaciones han llevado a cabo el objeto de estudio, con la finalidad de presentar información que describan las diversas aplicaciones de los programas alimentarios en los niños escolares, así como sus aportes en la salud de los niños.



Búsqueda de la información

La recolección de información se llevó a cabo mediante la consulta en bases de datos científicas como PubMed, Elsevier, SciELO, Redalyc y Dialnet, las cuales permitieron acceder a diferentes tipos de publicaciones relacionadas con el tema. Para orientar este proceso, se utilizaron términos vinculados con programas alimentarios, nutrición infantil y población escolar, lo que ayudó a ubicar información acorde con el enfoque del estudio.

Organización de la información

Una vez que se contó con las fuentes seleccionadas, la información se fue ordenando según su utilidad para el estudio, lo que permitió centrarse en contenidos relacionados con los programas alimentarios en niños en edad escolar, a partir de ello se revisaron los documentos para reconocer las ideas principales. Al mismo tiempo se separaron los datos relevantes y se dejaron de lado aquellos que no aportaban al tema, además se agruparon los contenidos en ejes como nutrición, aprendizaje y bienestar, facilitando así una estructura más clara y coherente para el desarrollo del trabajo.

Análisis de la información

Después de organizar los contenidos, se continuó con el análisis tomando como base los resultados presentados en los estudios revisados, en ese proceso se compararon los hallazgos para identificar coincidencias entre autores, aunque también se consideraron las diferencias según el contexto. Por otra parte, se buscó comprender cómo los programas alimentarios se relacionan con la nutrición y el desempeño escolar, lo que permitió interpretar el fenómeno desde distintos enfoques y construir una visión más clara del tema.

Población y Muestra

Población

Para el estudio se consideró un total de 36 documentos científicos, los cuales fueron obtenidos durante la revisión en distintas bases de datos, seleccionando aquellos que se relacionaban con programas alimentarios, nutrición infantil y niños en edad escolar, con esta selección se logró reunir información suficiente para comprender el tema desde diferentes



enfoques, lo que permitió contar con una base adecuada para continuar con el desarrollo de la investigación.

Muestra

Luego de reunir los documentos, se realizó una revisión más específica con el fin de elegir aquellos que aportaban de forma directa al estudio, en ese proceso se descartaron algunos textos que no cumplían con lo requerido o no estaban alineados con el objetivo planteado, de esta manera la muestra final quedó conformada por 25 artículos científicos, los cuales permitieron trabajar con información más clara y enfocada, facilitando así un análisis más preciso dentro de la investigación.

Criterios de inclusión

Para elegir los documentos se consideraron varios aspectos, entre ellos:

- Investigaciones enfocadas en programas alimentarios en niños en edad escolar
- Estudios relacionados con alimentación, desarrollo infantil o rendimiento académico
- Artículos obtenidos de bases de datos científicas confiables
- Publicaciones recientes que aportaban contenido actualizado

Criterios de exclusión

En cambio, se dejaron fuera algunos documentos al no cumplir con lo requerido, con los siguientes parámetros.

- Textos que no trataban el tema principal
- Estudios dirigidos a otras poblaciones
- Artículos repetidos dentro de la búsqueda
- Fuentes que no eran de carácter científico

Elaboración de la revisión bibliográfica

Tabla 1

Fuentes documentales

Nº	Autor/ año	Base de dato	Título	Objetivo	Método	Resultados	Conclusiones
1	Sagñay Llinin y Ocaña Noriega (2024)	Dialnet	Análisis desde el enfoque de la alimentación en niños que se encuentran en la preescolar. Un estudio desde el contexto Latinoamericano.	Estudiar el desarrollo de la alimentación en los niños escolares desde la perspectiva latinoamericana.	Se llevó a cabo una revisión de carácter bibliográfica compuesta por los lineamientos establecidos en PRISMA, identificando diversos análisis y realizados desde el enfoque de la problemática de los programas alimenticios.	Se determinó que una buena alimentación está influenciada por factores socioeconómicos, y calidad del entorno, lo cual termina afectando el crecimiento de los menores en edad escolar.	La revisión biográfica desde la perspectiva PRISMA, concluyó que es esencial impulsar estrategias educativas que promueva una buena alimentación y nutrición desde los programas sociales, hoy del entorno familia.
2	Palazón Guillamón et al. (2017)	Guillamón et al. (2017) Elsevier	Análisis del efecto de la enseñanza nutricional en escolares de educación primaria	Observar si al trabajar temas de alimentación dentro de la escuela se generan cambios en la forma de comer de los niños de primaria.	Para desarrollar el estudio se utilizó un grupo de estudiantes, inicialmente se revisaron sus hábitos mediante encuestas, después se aplicaron actividades	Durante la aplicación se evidenciaron cambios en la conducta alimentaria, en particular se incrementó el consumo de alimentos saludables como frutas y verduras,	A partir de lo observado se entendió que incluir contenidos de alimentación en el aula favorece mejoras en los hábitos de los niños, mostrando que



					educativas y más adelante se repitió la evaluación para notar diferencias.	además se fortaleció el hábito del desayuno y se redujeron opciones menos nutritivas.	estas acciones aportan al desarrollo de prácticas más saludables en la infancia.
3	Zambrano Cedeño et al. (2024)	Elsevier	Revisión del vínculo entre prácticas alimentarias y desarrollo infantil en niños de 4 años	Explorar de qué manera la forma de alimentación en la infancia se relaciona con el crecimiento y desarrollo de los niños pequeños.	Se trabajó mediante una recopilación de estudios, los cuales fueron seleccionados y organizados con un proceso ordenado que permitió filtrar información útil para el análisis.	Con el análisis se evidenció que en varios contextos los niños presentan hábitos poco adecuados, lo que se asocia con problemas como exceso de peso, malnutrición y dificultades en su desarrollo.	A partir de estos hallazgos se comprendió que la alimentación en edades tempranas influye en el desarrollo futuro, por lo que se vuelve importante reforzar acciones educativas tanto en la familia como en el entorno escolar.
4	Ibarra Mora et al. (2019)	Scielo	Estudio sobre la influencia de la alimentación cotidiana en el rendimiento académico de adolescentes en Chile.	Determinar si los hábitos de alimentación de los estudiantes tienen relación con su desempeño en el ámbito escolar.	En el desarrollo del trabajo se utilizó información de estudiantes de nivel medio, además se recogieron datos sobre su alimentación mediante un	En los resultados se observó que los estudiantes que mantienen hábitos más constantes en sus comidas presentan mejores calificaciones, mientras que	A partir de lo obtenido se reconoce que la alimentación forma parte de los factores que influyen en el rendimiento académico, por lo que resulta necesario



					registro diario, luego se contrastaron estos datos con sus calificaciones utilizando un enfoque descriptivo de tipo transversal.	aquellos que no siguen una rutina alimentaria muestran un rendimiento menor.	fomentar hábitos saludables en el entorno escolar.
5	Pérez Benites et al. (2023)	Elsevier	Estudio sobre el funcionamiento del servicio de alimentación escolar y su influencia en la entrega efectiva de alimentos en Guayaquil.	Analizar cómo el desempeño del servicio alimentario se vincula con el cumplimiento de la alimentación escolar en estudiantes.	En esta investigación se trabajó con personal encargado del programa, a continuación se aplicaron instrumentos de recolección de datos, después se organizaron los resultados y más adelante se realizó su interpretación para comprender el comportamiento del servicio.	Durante el análisis se identificaron varias dificultades en el servicio, entre ellas fallas en la organización, poca respuesta ante problemas y limitaciones en la confianza, además se evidenciaron deficiencias en el manejo y control de los alimentos.	Desde esta perspectiva se reconoce que las debilidades del servicio afectan la correcta ejecución del programa, por lo que se requiere mejorar los procesos para garantizar la alimentación escolar.
6	Fuentes y Estrada (2023)	Redalyc	Revisión crítica sobre estudios de alimentación escolar y educación	Analizar cómo se ha estudiado la alimentación en la escuela y qué aspectos todavía presentan	Para llevar a cabo el estudio se tomó un conjunto amplio de investigaciones de la región,	En lo encontrado se identificó que muchas propuestas se centran en brindar información	A partir de este análisis se reconoce que la alimentación escolar no puede abordarse de



			nutricional en América Latina.	debilidades frente a la situación nutricional infantil.	después se seleccionaron las más relacionadas con el contexto escolar, más tarde se organizaron por temas y finalmente se revisaron sus aportes desde una mirada interpretativa.	como principal estrategia; sin embargo, esto no siempre logra cambios reales, además se evidenciaron vacíos en la formación docente, el vínculo con las familias y la integración de enfoques más amplios.	forma aislada, por lo que se requiere considerar el entorno social, educativo y cultural para generar cambios más sostenibles.
7	Caizaluisa-Guerrón et al. (2024)	PubMed	Evaluación de la alimentación infantil y su influencia en el estado nutricional en escolares ecuatorianos.	Identificar la relación existente entre la forma de alimentación y la condición nutricional en niños de 5 a 11 años.	Para el desarrollo del estudio se emplearon datos obtenidos de una encuesta nacional, seguidamente se seleccionó la información correspondiente a niños de una provincia, luego se procesaron los datos mediante análisis estadístico con el fin de relacionar variables.	Al analizar los datos se evidenció que gran parte de los niños mantiene un peso adecuado; sin embargo, también se registran casos de sobrepeso y obesidad, además se identificó consumo frecuente de bebidas azucaradas, comida rápida y productos procesados.	Desde esta perspectiva se reconoce que los hábitos alimentarios influyen en la condición nutricional, por lo que se vuelve necesario promover estrategias conjuntas entre salud y educación para mejorar la alimentación en la infancia.



8	Ocaña Navas et al. (2025)	Elsevier	Análisis del programa de alimentación escolar en Ecuador dentro del sistema educativo nacional.	Explorar cómo opera el programa alimentario en las escuelas y qué nivel de alcance presenta en la población estudiantil.	En este estudio se trabajó con información institucional disponible, luego se agruparon los datos según su tipo, posteriormente se revisaron de manera conjunta para interpretar su funcionamiento.	Al observar la información se reconoce que el sistema educativo reúne más de 4.19 millones de estudiantes, mientras alrededor de 2.82 millones acceden al programa, además se presentan problemas como inseguridad alimentaria en 36.9% de hogares y sobrepeso en 20.5% de niños.	Desde este enfoque se entiende que el programa logra una cobertura importante, aunque todavía persisten dificultades que afectan la calidad de la alimentación infantil.
9	Figueroa Pedraza y Andrade (2005)	PubMed	Interpretación del programa de alimentación escolar como parte de un proceso educativo y social	Explicar cómo se entiende el programa de alimentación escolar y qué elementos intervienen en su desarrollo dentro de la escuela.	A partir de distintos planteamientos sobre el tema se reunieron ideas clave, seguido de ello se reorganizaron los contenidos, más adelante se examinaron de forma conjunta y así se logró una visión más amplia del programa.	Al observar el contenido se reconoce que el programa no se limita a entregar alimentos, además incorpora etapas como planificación, ejecución y revisión, también se evidencia que su funcionamiento depende del contexto social en el que se aplica.	Desde lo expuesto se comprende que el programa debe asumirse como un proceso integral, donde intervienen factores educativos, sociales y nutricionales para lograr mejores resultados.



10	Alvez et al. (2019)	Elsevier	Análisis del servicio de alimentación escolar y la situación nutricional de niños en centros educativos de Uruguay.	Reconocer cómo se aplica el programa alimentario en las escuelas y cuál es la condición nutricional de los estudiantes.	Inicialmente se consideraron datos provenientes de registros oficiales, a continuación se agruparon según características comunes, después se revisaron de forma conjunta y finalmente se interpretaron para tener una visión clara.	Al examinar la información se identifican casos tanto de desnutrición como de sobrepeso, además se evidencian diferencias entre estudiantes dependiendo del tipo de institución en la que estudian.	Con base en lo observado se entiende que el programa necesita ser ajustado para mejorar la alimentación y responder mejor a la realidad de los escolares.
11	Pinargote-García et al. (2024)	Elsevier	Participación de enfermería en la formación de hábitos alimentarios saludables en niños escolares.	Explicar cómo el personal de enfermería influye en la construcción de prácticas alimentarias dentro del ámbito escolar.	Considerando diversas investigaciones sobre el tema se reunieron contenidos relevantes, a continuación se ordenaron según su relación, después se revisaron en conjunto y finalmente se interpretaron para comprender el fenómeno.	Al explorar la información se evidencia que la enfermería actúa como guía en educación alimentaria, además contribuye a evitar enfermedades vinculadas a la mala alimentación y favorece el crecimiento adecuado.	Desde este análisis se reconoce que la participación de enfermería resulta clave al involucrar a estudiantes y familias, lo que permite sostener hábitos saludables en el tiempo.



12	Cajamarca Tigre y Castillo Morales (2026)	Redalyc	Exploración del desempeño y la valoración de los programas de alimentación escolar en el contexto latinoamericano.	Examinar cómo se desarrollan los programas de alimentación escolar en distintos países y qué percepción generan en la población beneficiaria.	Para comprender el tema se partió de la revisión de varios estudios recientes, a continuación se agruparon según sus enfoques, posteriormente se relacionaron entre sí y de ese modo se construyó una visión general.	Al observar los datos se identifica que existen avances en algunos sistemas, aunque también aparecen limitaciones como debilidades en la organización, dificultades en el uso de recursos y opiniones divididas entre los usuarios.	Desde esta lectura se reconoce que los programas cumplen una función importante en la niñez, sin embargo requieren ajustes que permitan mejorar su funcionamiento y su impacto real.
13	Termes Escalé et al. (2020)	PubMed	Implementación de una herramienta educativa tipo plato para promover alimentación saludable en niños en etapa escolar.	Comprender cómo una intervención educativa en nutrición puede influir en la conducta alimentaria y en el estado nutricional infantil.	Para analizar la intervención se trabajó con niños en edad escolar durante un periodo prolongado, a continuación se realizaron controles periódicos, además se registraron medidas físicas y hábitos alimentarios, de tal forma que se logró evaluar cambios progresivos.	Al explorar los datos se reconoce que al inicio existía una proporción importante de niños con sobrepeso, aunque con el seguimiento se observa una mejora en la adherencia a patrones alimentarios más saludables y cambios favorables en sus hábitos.	Desde esta perspectiva se evidencia que la educación nutricional sostenida aporta a la mejora de la alimentación infantil, lo que permite disminuir riesgos asociados a largo plazo.



14	Madrid Choez y Alcázar Pichucho (2023)	Elsevier	Participación del personal de enfermería en el cuidado nutricional de niños pequeños en un centro de salud comunitario.	Explicar cómo interviene la enfermería en la orientación alimentaria de niños en sus primeros años de vida dentro del servicio de salud.	Con la intención de comprender el tema se recogieron respuestas del personal mediante encuestas, después se tomaron referencias teóricas, más adelante se relacionaron ambos insumos y finalmente se revisaron en conjunto para entender la situación.	Al mirar los resultados se nota que la mayoría del personal orienta sobre alimentación en cada atención, además se enfoca en aspectos como lactancia y alimentación inicial, lo que incide directamente en el desarrollo infantil.	Con base en lo encontrado se reconoce que la enfermería influye de forma directa al trabajar con las familias, lo que permite mejorar las prácticas alimentarias desde edades tempranas.
15	Burgos Licoa et al. (2023)	PubMed	Evaluación de la alimentación diaria y su relación con la condición nutricional en estudiantes escolares.	Analizar cómo las elecciones alimentarias de los niños se reflejan en su estado nutricional en el entorno educativo.	Con base en el trabajo realizado en la institución se observaron las prácticas alimentarias de los estudiantes, luego se registraron datos físicos, además se aplicaron herramientas para valorar su alimentación,	Al examinar los datos se aprecia que menos de la mitad mantiene un peso adecuado, mientras que el resto presenta problemas nutricionales tanto por déficit como por exceso, además se identifica bajo consumo de alimentos	Se comprende que la forma en que los niños se alimentan influye directamente en su estado nutricional, lo que refleja la necesidad de fortalecer la educación alimentaria en el ámbito escolar.



					de modo que se pudieron organizar los datos para su revisión.	naturales y mayor presencia de productos procesados.	
16	Rodríguez Orozco et al. (2018)	Elsevier	Enfoque de la salud alimentaria en escolares y la intervención del personal de enfermería en el entorno educativo.	Describir cómo la situación nutricional de los niños se vincula con la labor de enfermería dentro de las instituciones educativas.	Para acercarse al tema se partió de la revisión de contenidos científicos, luego se organizaron las ideas principales sobre nutrición infantil, más adelante se conectaron con el rol de enfermería y así se logró interpretar el contenido.	Al observar la información se identifica que en el contexto ecuatoriano coexisten problemas de desnutrición y sobrepeso, además se reconoce que factores sociales, económicos y culturales influyen en la forma de alimentarse.	Desde esta mirada se comprende que la enfermería tiene un papel importante en la orientación y prevención, lo que permite mejorar hábitos y aportar al desarrollo saludable de los niños.
17	Abdelrahman et al. (2025)	Elsevier	Uso de métodos participativos en educación nutricional infantil desde la práctica de enfermería	Explorar qué tipo de enseñanza facilita que los niños comprendan mejor la alimentación y desarrollen actitudes más saludables.	Partiendo de la organización de grupos con distintas dinámicas educativas, se realizaron evaluaciones iniciales, después se aplicaron intervenciones diferenciadas,	Al examinar la información se observa que todos los niños mejoraron en su comprensión, aunque aquellos que participaron en actividades más activas lograron resultados más altos, además se	Desde lo analizado se entiende que las estrategias que involucran al niño de forma directa facilitan el aprendizaje, lo que favorece la adopción de hábitos



					posteriormente se compararon los cambios obtenidos y de ese modo se logró interpretar el comportamiento del aprendizaje.	evidenció mayor motivación e interés durante el proceso.	alimentarios más adecuados.
18	Pérez et al. (2024)	Scielo	Funcionamiento del programa alimentario escolar y su efecto en la atención brindada a estudiantes en Guayaquil.	Comprender cómo el desempeño del servicio alimentario influye en la cobertura y calidad de la atención en las instituciones educativas.	Desde el inicio se consideró la participación del personal encargado del programa, posteriormente se levantó información mediante encuestas, a continuación se organizaron los datos por componentes del servicio y así se logró interpretar su comportamiento general.	Al profundizar en los datos se evidencia que gran parte de las valoraciones se ubican en niveles medios y bajos, mientras que factores como organización, respuesta y control presentan mayores dificultades, además se identifican debilidades en la gestión y supervisión del servicio.	Se reconoce que las fallas en la administración del programa limitan su efectividad, lo que hace necesario reforzar procesos internos y mejorar la coordinación para garantizar una adecuada alimentación escolar.
19	Acosta Campos (2014)	Elsevier	Influencia de los programas alimentarios en la alimentación cotidiana de niños de 2 a 5 años en	Comprender si la entrega de apoyo alimentario en el hogar modifica realmente la calidad de la	Desde una revisión de datos provenientes de una encuesta nacional se construyeron dos grupos	Al estudiar la información se evidenciaron que los niños que no forman parte de programas	Por ello, se identifica que el aporte alimentario no siempre se relaciona con una buena nutrición, sino



			<p>Argentina. Comprender si la entrega de apoyo alimentario en el hogar modifica realmente la calidad de la dieta en la infancia temprana.</p>	<p>dieta en la infancia temprana.</p>	<p>diferenciados, luego se igualaron sus características mediante un procedimiento estadístico, seguidamente se analizaron sus patrones de consumo y así se logró interpretar el comportamiento alimentario.</p>	<p>alimenticios se sienten con menos energía, y poca capacidad de comprensión para realizar sus actividades académicas, al contrario de niños que tienen una buena alimentación, desde la ingesta de calcio, vitaminas, etc.</p>	<p>que también de la rutina alimenticia que tenga cada familia para la alimentación de los menores.</p>
20	<p>Alcívar Rodríguez y Ubillus Saltos (2024)</p>	<p>PubMed</p>	<p>Educación alimentaria en niños pequeños como base para el cuidado de la salud.</p>	<p>Analizar cómo la enseñanza sobre alimentación en la etapa inicial influye en la prevención de problemas de salud.</p>	<p>Para iniciar el análisis se trabajó con padres y niños del entorno educativo, seguidamente se aplicaron encuestas y entrevistas, más tarde se organizaron los datos obtenidos y de esa forma se interpretó la situación alimentaria.</p>	<p>Al examinar los datos se reconoce que existen prácticas poco adecuadas como consumo frecuente de bebidas azucaradas y alimentos rápidos, mientras que también se detecta que no todos los niños mantienen el hábito del desayuno.</p>	<p>Desde esta comprensión se concluye que la educación alimentaria desde edades tempranas contribuye a prevenir problemas de salud, lo que plantea la necesidad de fortalecer estrategias educativas dentro del entorno escolar.</p>



21	García Mendoza y López Cedeño (2023)	SciELO	Conductas alimentarias en niños y su vínculo con el estado de salud.	Identificar cómo las formas de alimentación en la infancia se relacionan con el bienestar físico.	Para este análisis se consideró la participación de niños y sus cuidadores, posteriormente se levantó información mediante encuestas y control de consumo, más adelante se revisaron los datos y así se lograron reconocer tendencias en la alimentación.	Se detecta consumo frecuente de productos poco nutritivos, al mismo tiempo se observa desorganización en los tiempos de comida, sumado a esto se evidencia limitada participación de los adultos en el control de la dieta.	Desde esta revisión se interpreta que fortalecer la orientación alimentaria en el entorno familiar y educativo permite mejorar los hábitos y contribuir al crecimiento saludable.
22	Cevallos Pérez et al. (2022)	Elsevier	Dinámica de la alimentación en estudiantes y su relación con el estado nutricional.	Describir cómo las rutinas alimentarias de los estudiantes se vinculan con su condición física.	Se tomó como referencia a estudiantes de básica media, luego se levantó información sobre sus hábitos mediante encuestas, más adelante se revisaron datos como peso y talla y así se logró comprender su	Se observa consumo frecuente de alimentos variados como frutas, cereales y carnes, mientras que también aparecen casos de bajo peso y sobrepeso, además se identifica poco conocimiento sobre orientación alimentaria a pesar de	Se reconoce que, aunque los estudiantes no presentan hábitos totalmente inadecuados, se vuelve necesario reforzar la educación alimentaria para mejorar el conocimiento y evitar futuros problemas de salud.



					estado nutricional.	mantener prácticas aceptables.	
23	Medeiros et al. (2022)	PubMed	Impacto de intervenciones educativas en nutrición sobre el consumo alimentario en adolescentes escolares.	Evaluar cómo las acciones educativas en alimentación dentro de las escuelas influyen en los hábitos de consumo de los adolescentes.	A lo largo del estudio se integraron distintos trabajos con enfoque experimental, posteriormente se seleccionaron aquellos con criterios definidos, más adelante se agruparon los datos y a partir de ello se analizaron los efectos de las intervenciones aplicadas.	Se evidencia mejora en el consumo de frutas y verduras en varios casos, en contraste también se observan intervenciones sin cambios relevantes, además se reconoce que los enfoques más completos logran mejores resultados.	Se interpreta que las intervenciones educativas pueden generar cambios positivos en la alimentación, aunque su efectividad depende del tipo de estrategia y de su continuidad en el tiempo.
24	Benítez Guerrero et al. (2022)	Elsevier	Efectos de un programa educativo en hábitos de salud y condición nutricional en niños escolares.	Determinar si una intervención enfocada en alimentación y actividad física influye en el conocimiento y en el estado físico de los estudiantes.	Se valoró el estado de los escolares mediante mediciones y preguntas, posteriormente se aplicaron sesiones educativas durante un periodo definido, luego	Se identifica mejora en el nivel de conocimiento sobre temas de nutrición y actividad física, por otro lado no se observan cambios favorables en el estado nutricional,	Se comprende que el aprendizaje sí mejora con la intervención, sin embargo esto no se traduce directamente en cambios físicos, por lo que resulta necesario



					se volvió a evaluar y de esa forma se identificaron los cambios generados.	además se evidencia aumento en sobrepeso y obesidad.	involucrar a la familia y mantener acciones continuas.
25	Abadeano Sanipatin et al. (2019)	Redalyc	Rol de la alimentación en niños preescolares y su impacto en la salud colectiva.	Explorar cómo las prácticas alimentarias en edades tempranas influyen en el desarrollo y en la aparición de problemas de salud.	Como base del estudio se revisó información científica sobre nutrición infantil, a continuación se integraron distintos enfoques, luego se organizaron las ideas y de ahí se comprendió la situación desde la salud pública.	Se observa que los problemas nutricionales siguen presentes en la infancia, en contraste se reconoce que factores familiares y sociales influyen en la alimentación, además se identifica que los hábitos se forman desde los primeros años y afectan la salud futura.	A partir de lo revisado se entiende que actuar desde la infancia permite prevenir enfermedades, por lo que resulta necesario fortalecer la educación alimentaria en el entorno familiar y comunitario.

Análisis e Interpretación de Resultados

El análisis de la revisión bibliográfica sostuvo un total de 40 artículos, evidenciando una concentración clara de información en Elsevier (15), posteriormente se observa presencia en PubMed (10), mientras tanto, en menor proporción, aparecen SciELO (5), Redalyc (4) y Dialnet (3), a partir de esta distribución se logra apreciar que el respaldo del estudio se construye principalmente con fuentes internacionales, lo que, a su vez, permite mirar el tema con mayor amplitud y entender mejor cómo los programas alimentarios se relacionan con la nutrición y el desempeño escolar, además, al comparar los distintos aportes, se obtiene una visión más completa



sin perder el sentido del análisis, finalmente, después de aplicar los criterios de inclusión y exclusión, solo quedaron 25 artículos científicos seleccionados.

Tabla 1

Base de información bibliográfica

Fuentes de información		Nº	Porcentaje
Bases de datos	Dialnet	5	12.5%
	Elsevier	17	42.5%
	PubMed	7	17.5%
	Redalyc	5	12.5%
	Scielo	6	15.0%
	Total	40	100%

Gráfico 1

Base de información bibliográficas

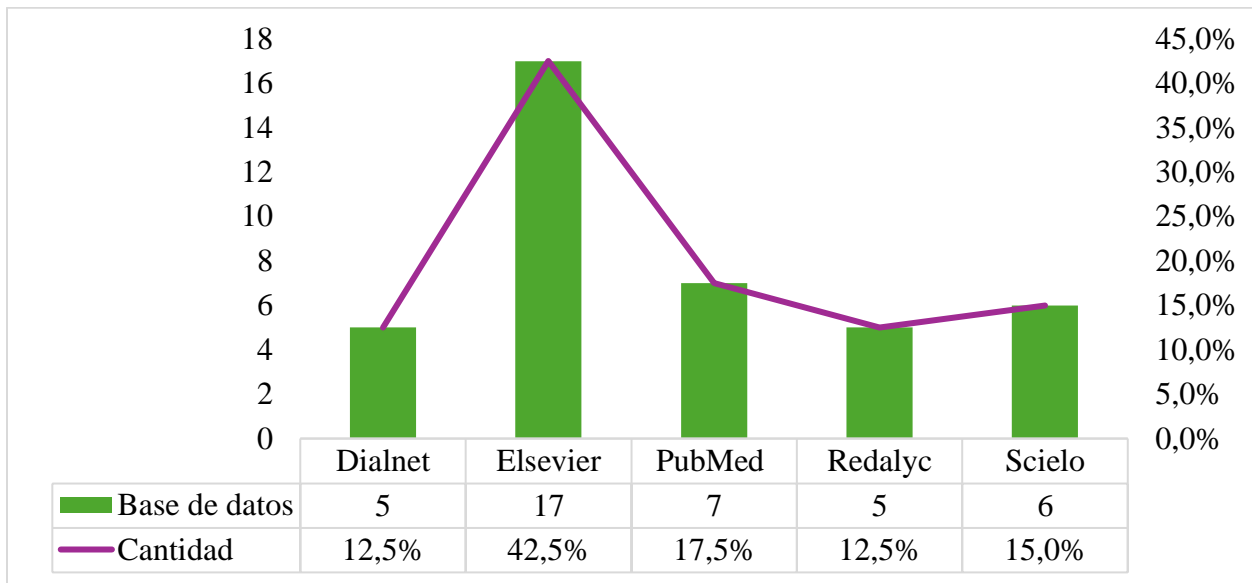


Tabla 2

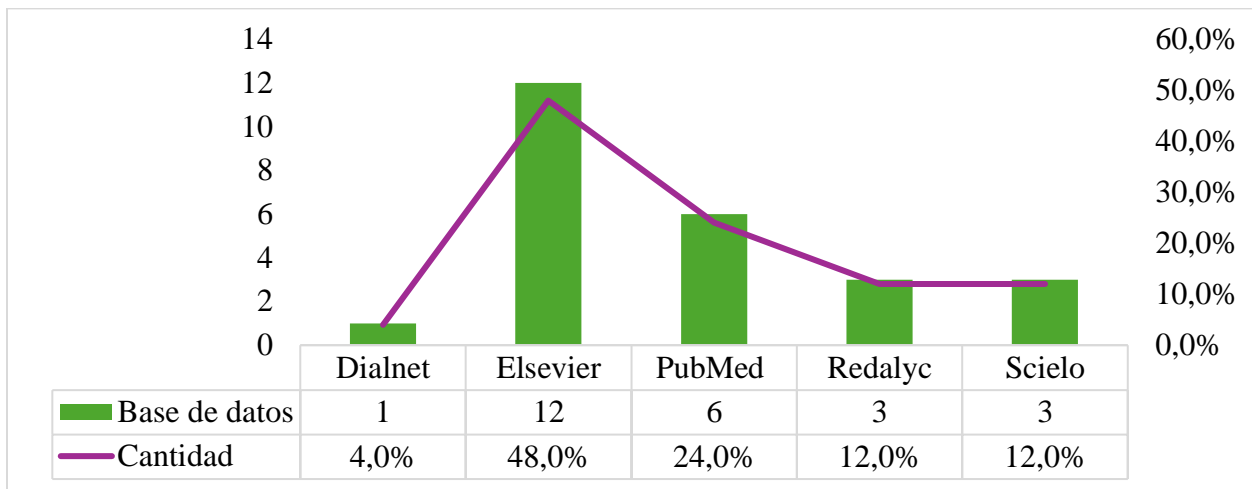
Muestra de las fuentes bibliográficas



Fuentes de información		Nº	Porcentaje
Bases de datos	Dialnet	1	4.0%
	Elsevier	12	48.0%
	PubMed	6	24.0%
	Redalyc	3	12.0%
	Scielo	3	12.0%
	Total	25	100%

Gráfico 2

Muestra de las fuentes bibliográficas



El comportamiento de Dialnet dentro del conjunto revisado se ubica en un nivel bajo con 1 documento que corresponde al 4%, lo cual, en primera instancia, muestra una participación reducida frente a otras fuentes, aun así, por otro lado, no se puede dejar de considerar su aporte, debido a que integra información que ayuda a ampliar el panorama del estudio, además, desde otra mirada, permite incluir enfoques más cercanos al ámbito académico local, de modo que, aunque su peso sea pequeño, aporta variedad al análisis y evita que la revisión se concentre únicamente en bases de mayor alcance, sumado a ello permite reconocer vacíos de información que podrían explorarse en futuras investigaciones.

En lo que respecta a Elsevier se identifica una presencia claramente dominante con 12 documentos que representan el 48%, es decir, casi la mitad del total analizado, en ese sentido se



entiende que el estudio se sostiene en gran medida en esta base, además, al mismo tiempo, este volumen facilita trabajar con información más diversa, por otra parte permite interpretar con mayor claridad los programas alimentarios, de tal manera que se logra un análisis más firme debido al respaldo científico que caracteriza a esta fuente, incluso esto permite contrastar distintos enfoques metodológicos dentro de una misma línea de investigación.

Por su parte PubMed reúne 6 estudios que equivalen al 24%, lo cual representa una cuarta parte del total, en consecuencia se posiciona como la segunda base con mayor participación, sin embargo, a diferencia de otras fuentes, su contenido se orienta hacia el campo de la salud, lo cual, a su vez, permite profundizar en aspectos relacionados con la nutrición infantil, además aporta una visión más técnica que complementa el análisis general, de modo que se logra una interpretación más completa, sumado a ello facilita comprender con mayor precisión los efectos clínicos de los programas alimentarios.

En relación con Redalyc se observan 3 documentos que corresponden al 12%, lo cual refleja una participación intermedia dentro del conjunto, no obstante, por otro lado, su valor se encuentra en que incorpora estudios vinculados al contexto latinoamericano, lo cual permite acercarse al análisis a realidades más próximas, además facilita comprender cómo se desarrollan estos programas en entornos similares, de esta manera se logra equilibrar la información entre lo internacional y lo regional, además permite integrar aspectos sociales que influyen directamente en la alimentación infantil.

De manera semejante SciELO también presenta 3 estudios con un 12%, mostrando una proporción equivalente a la de Redalyc, aunque, en este caso, su contenido se orienta hacia investigaciones en salud pública y educación, lo cual amplía el enfoque del análisis, además permite observar el fenómeno desde distintas perspectivas, de modo que se fortalece la comprensión del tema dentro del entorno escolar, asimismo contribuye a relacionar la nutrición con factores educativos que inciden en el desarrollo del niño.

Al revisar en conjunto Elsevier con el 48% y PubMed con el 24% se puede notar que ambas concentran el 72% del total de documentos, lo cual equivale a más de dos tercios de la información analizada, en ese sentido se percibe que el estudio se apoya principalmente en bases internacionales, además esto permite trabajar con mayor profundidad, por otro lado facilita obtener



resultados más claros y mejor organizados dentro del análisis, incluso permite establecer relaciones más firmes entre las variables estudiadas.

Por otra parte, al considerar SciELO y Redalyc con el 12% cada una junto con Dialnet con el 4% se observa que en conjunto representan el 28% restante, lo cual muestra que estas bases tienen menor presencia, aun así, por otro lado, aportan información relevante para comprender el contexto regional, además permiten contrastar distintas realidades, de modo que se enriquece la interpretación del estudio desde una perspectiva más amplia, asimismo ayudan a identificar particularidades propias de cada entorno social.

Asimismo, al comparar la distribución de los documentos se percibe una diferencia evidente en la producción científica, donde Elsevier destaca ampliamente sobre el resto, mientras PubMed mantiene una presencia intermedia y las demás bases presentan menor aporte, en consecuencia esto influye directamente en la profundidad del análisis, aunque también resalta la importancia de integrar distintas fuentes para no limitar la comprensión del tema, además permite reconocer cómo se distribuye el conocimiento en torno a la temática estudiada.

De igual manera, esta distribución permite notar que el conocimiento sobre programas alimentarios se concentra en mayor medida en bases internacionales con el 72%, mientras que las bases regionales aportan el 28%, en ese sentido se evidencia una diferencia en la producción de información, además se reconoce la necesidad de fortalecer investigaciones en contextos locales para lograr una visión más equilibrada del fenómeno, incluso esto abre la posibilidad de generar nuevas líneas de estudio en el ámbito regional.

Al considerar el total de 25 documentos se observa que la selección permite desarrollar un análisis amplio donde predominan las fuentes internacionales, aun así se mantienen aportes regionales que ayudan a complementar la información, de modo que se logra una interpretación más clara sobre la influencia de los programas alimentarios en los niños en edad escolar, además esto permite construir una base sólida para futuras investigaciones que busquen profundizar en el tema desde distintos enfoques.



Capítulo III – Propuesta

Título

GUIA EDUCATIVA QUE PROMUEVA LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE LOS NIÑOS
EN EDAD ESCOLAR

Introducción

La guía de enfermería se plantea como una propuesta dirigida a mejorar la alimentación en niños en edad escolar, considerando que en esta etapa se forman hábitos que influyen en su crecimiento, su rendimiento académico y su bienestar diario, en este punto se reconoce que la alimentación no solo cumple una función básica, también impacta en la energía y la concentración del estudiante. En ese contexto el profesional de enfermería amplía su rol hacia acciones educativas que buscan generar cambios reales, por ello la guía reúne orientaciones prácticas que permiten incorporar conductas alimentarias más adecuadas dentro de la rutina escolar (39).

Por otra parte, la propuesta se presenta como un apoyo que puede ser aplicado tanto en la escuela como en el hogar, debido a que el entorno cercano del niño influye directamente en sus hábitos alimentarios, en consecuencia se promueve la educación alimentaria mediante actividades sencillas que se integran a la vida diaria, al mismo tiempo se busca que el aprendizaje tenga un sentido práctico, es decir; que el niño logre comprender lo que aprende y lo lleve a sus decisiones cotidianas, además se favorece una participación más activa que facilita mantener estos hábitos en el tiempo.

A su vez, el aporte de la guía se orienta a organizar una intervención clara que facilite el trabajo de enfermería en la promoción de hábitos saludables, de esta manera se permite actuar de forma preventiva frente a problemas nutricionales en la infancia, al mismo tiempo se fortalece el rol del profesional dentro del entorno educativo, por consiguiente se pueden aplicar estrategias más acordes a la realidad de los niños, con la finalidad de que contribuya a mejorar el entorno nutricional con acciones que resultan prácticas, cercanas y sostenibles en su vida diaria.

Objetivo General

Proponer una guía desde el enfoque de la enfermería que coadyuve a la educación alimentario desde la perspectiva de la nutrición en niños en edad escolar.



Objetivos Específicos

- Establecer contenidos relevantes relacionados a la educación alimentaria para promover hábitos alimenticios saludables.
- Identificar actividades educativas desde la perspectiva de la enfermería para mejorar las practicas alimentarias en los niños desde el entorno escolar y familiar.
- Impulsar estrategias que permitan el control de enfermería por medio de la evaluación u fortalecimiento de la educación alimentaria en los niños en edad escolar.

Alcance de la Propuesta

El alcance de la propuesta se dirige a apoyar la intervención de enfermería en el entorno escolar mediante una guía de educación alimentaria orientada a niños en edad escolar, además contempla su uso en la familia como espacio de refuerzo de hábitos, por otra parte busca promover cambios en la alimentación diaria mediante actividades simples que se integren a la rutina, al mismo tiempo permite observar la evolución de las prácticas alimentarias del niño, contribuyendo así a mejorar su entorno nutricional de manera progresiva.

Beneficiarios

Los beneficiarios directos se identifican en los niños en edad escolar, quienes progresivamente adoptan formas de alimentación más adecuadas que aportan a su bienestar y desarrollo cotidiano, mientras que, de manera complementaria, participan el personal de enfermería, los docentes y las familias, quienes acompañan este proceso y refuerzan estas prácticas dentro de las actividades diarias del estudiante.

Recursos y Materiales

Los recursos y materiales consideran la guía en versión física o digital como eje principal, a esto se suman apoyos visuales como imágenes y fichas que facilitan la comprensión de los contenidos, de igual forma se integran ejercicios prácticos que permiten al estudiante relacionar lo aprendido con su vida diaria.

Responsable

Palacios Romero Cristy Rosmely I/E



Desarrollo de la propuesta

GUIA EDUCATIVA QUE PROMUEVA LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR

Introducción

La alimentación en la edad escolar se entiende como una base directa del desarrollo físico y mental del niño, lo que influye en su energía diaria, capacidad de concentrarse y en la forma en que aprende dentro del aula, además se relaciona con la construcción de hábitos que permanecen en el tiempo. A escala internacional se ha indicado que cerca del 45% de las muertes infantiles se vinculan con problemas de malnutrición, situación que deja en evidencia una problemática aún presente en distintos contextos sociales (1). Por lo cual, es importante señalar que los programas alimentarios escolares se constituyen como una alternativa sustancial al momento de facilitar el acceso a alimentos saludables y equilibrados, con la finalidad de disminuir desigualdades que limitan el bienestar de la población infantil.

En varios escenarios internacionales, los programas de alimentación escolar se plantean como medidas que influyen de forma directa tanto en la salud como en la experiencia educativa de los estudiantes, en ese sentido contribuyen a que los niños asistan con mayor regularidad y eviten abandonar la escuela en contextos donde existen limitaciones económicas, lo cual permite sostener su permanencia dentro del sistema educativo. A partir de diversos análisis se ha señalado que estas acciones pueden incrementar la asistencia escolar hasta en un 9%, dato que refleja que su efecto va más allá del acceso a alimentos (2). De igual manera, favorecen la ingesta de nutrientes necesarios para un desarrollo adecuado, mientras se observa que los estudiantes beneficiarios presentan mejores condiciones nutricionales en comparación con quienes no acceden a estos programas, de modo que se reconoce su aporte dentro de las políticas sociales dirigidas a la infancia.

En el entorno latinoamericano, los programas alimentarios se implementan como una forma de enfrentar las diferencias económicas que dificultan el acceso a una alimentación adecuada (3). En numerosos hogares no se consigue mantener una dieta equilibrada de manera constante, por lo cual estas iniciativas intentan compensar esas carencias que persisten en la vida diaria. En Ecuador, estas medidas se incorporan dentro de políticas públicas orientadas al espacio



escolar, aun así sus resultados varían según la calidad de los alimentos, el nivel de cobertura y la forma en que se gestionan institucionalmente, factores que terminan influyendo en su alcance y efectividad. A pesar de los avances, continúan presentes problemas relacionados tanto con la desnutrición como con el sobrepeso infantil, reconociendo que esta doble carga nutricional sigue siendo un desafío importante en la región, lo cual obliga a analizar con mayor profundidad el funcionamiento de estos programas.

Alimentación en niños en edad escolar

La alimentación en niños en edad escolar se interpreta como el conjunto de decisiones que el niño va construyendo alrededor de lo que come cada día, considerando que una dieta adecuada combina alimentos variados que aportan nutrientes esenciales (48). en este caso no solo se busca cubrir una necesidad básica, también se relaciona con la forma en que el niño crece y participa en su entorno, además estas prácticas se fortalecen con el apoyo del hogar y la escuela, donde se orientan y refuerzan conductas que influyen directamente en su bienestar.

En lo referente a la importancia de una alimentación saludable, se aprecia que esta tiene un efecto directo en la energía, la atención y el desempeño del niño en sus actividades escolares, así mismo contribuye al desarrollo físico y al fortalecimiento de sus defensas (14). Lo cual favorece un mejor estado de salud, por consiguiente una alimentación equilibrada permite que el niño mantenga un funcionamiento adecuado de su organismo, facilitando su adaptación a las exigencias propias de esta etapa.

Al observar los problemas nutricionales, se distinguen diversas situaciones que pueden presentarse cuando la alimentación no es adecuada, entre ellas la desnutrición, el sobrepeso y la presencia de hábitos poco saludables (39). En este sentido estas condiciones suelen estar vinculadas a prácticas como el consumo frecuente de alimentos con bajo valor nutritivo, la ausencia de horarios definidos y la limitada orientación sobre cómo alimentarse de forma adecuada, lo cual repercute en su desarrollo y bienestar.

La desnutrición ocurre cuando el niño no recibe los nutrientes suficientes para su crecimiento, reflejándose en bajo peso, debilidad y dificultades en el aprendizaje (33). En contraste el sobrepeso se presenta cuando existe un exceso de grasa corporal relacionado con una alimentación desequilibrada, generando riesgos para su salud, por otro lado los hábitos



alimentarios inadecuados incluyen conductas como omitir comidas, consumir productos poco nutritivos o mantener horarios desordenados, factores que afectan directamente su estado nutricional.

Problemas nutricionales frecuentes

Desnutrición

La desnutrición se origina cuando el niño no logra incorporar los nutrientes que su organismo necesita para sostener su crecimiento y sus actividades diarias (48). En este contexto pueden aparecer señales como debilidad, menor peso del esperado y dificultad para mantener la atención en el aula, además repercute en su desarrollo físico y en su desempeño escolar, debido a que el cuerpo no cuenta con los elementos necesarios para funcionar de forma adecuada, a su vez esta situación suele relacionarse con una alimentación limitada o poco equilibrada que no cubre sus requerimientos básicos.

Sobrepeso

El sobrepeso se presenta cuando el niño acumula más grasa corporal de la que su organismo necesita, situación que suele vincularse con una alimentación basada en productos con alto contenido de azúcar y grasa, junto con una escasa actividad física (41). En este escenario se ve afectado su bienestar general, además puede dificultar su participación en actividades cotidianas, puesto que disminuye su resistencia y movilidad, igualmente esta condición puede mantenerse en el tiempo y generar problemas de salud si no se corrige.

Hábitos inadecuados

Los hábitos alimentarios inadecuados hacen referencia a formas de alimentación que no favorecen el bienestar del niño, como comer a deshoras, preferir alimentos poco nutritivos o dejar de lado opciones más saludables (43). En este caso estas conductas se desarrollan dentro del entorno en el que vive, influyendo directamente en su estado nutricional, además pueden mantenerse con el paso del tiempo si no se orientan de forma adecuada, afectando su crecimiento y su calidad de vida.



Entorno alimentario del niño

Alimentación en la escuela

La alimentación en la escuela influye notablemente en lo que el niño consume durante la jornada, considerando que permanece varias horas en este espacio y allí realiza parte de sus elecciones (49). En este contexto lo que se ofrece dentro del entorno escolar orienta su decisión, además un ambiente que promueve opciones saludables favorece prácticas más adecuadas, de igual manera permite que el niño relacione lo que aprende con acciones concretas que puede repetir fuera del aula.

Alimentación en el hogar

La alimentación en el hogar constituye el espacio donde se forman las primeras costumbres relacionadas con la comida, puesto que en casa el niño aprende qué consumir y cómo organizar sus tiempos de alimentación (41). De esa manera, las decisiones familiares marcan su comportamiento alimentario, además permiten establecer rutinas que pueden mantenerse con el tiempo, a la vez el hogar facilita la inclusión de alimentos variados que aportan a una mejor nutrición.

Influencia de la familia

La influencia de la familia se evidencia en la manera en que el niño adopta sus hábitos, debido a que observa y replica lo que hacen los adultos en su entorno (2). Por ello, el acompañamiento familiar orienta sus elecciones, además permite reforzar conductas positivas a través del ejemplo cotidiano, así mismo la participación constante de la familia favorece la construcción de prácticas más saludables en su vida diaria.

Disponibilidad de alimentos

La disponibilidad de alimentos condiciona lo que el niño decide consumir, dado que suele elegir aquello que tiene más cercano o accesible (27). En este escenario la presencia de alimentos nutritivos facilita decisiones más favorables, mientras que la oferta de productos poco saludables puede influir en elecciones menos adecuadas, por consiguiente este aspecto depende del entorno en el que se desarrolla el niño y de las opciones que se encuentran a su alcance.



Organización de la alimentación diaria

Número de comidas al día

La organización de la alimentación a lo largo del día permite que el niño mantenga un ritmo más estable en su forma de comer, considerando que repartir los alimentos en distintos momentos favorece un mejor aprovechamiento de lo que consume (13). En este caso no se trata únicamente de cantidad, también interviene la forma en que se distribuyen las comidas, además esta práctica evita que el niño pase demasiado tiempo sin ingerir alimentos, y a la vez contribuye a que conserve energía suficiente para desenvolverse en sus actividades escolares.

Importancia del desayuno

El desayuno marca el inicio de la jornada alimentaria del niño, debido a que el organismo viene de un periodo prolongado sin recibir alimentos (19), Por lo cual necesita un aporte que le permita activarse, en este sentido su consumo influye en la atención y la participación durante las primeras horas del día, además ayuda a que el niño se mantenga más estable en su rendimiento, de igual forma disminuye la necesidad de recurrir a opciones poco saludables en momentos posteriores.

Refrigerios saludables

Los refrigerios saludables funcionan como un complemento entre las comidas principales, puesto que ayudan a sostener la energía y evitan que el niño recurra a alimentos de bajo valor nutritivo (5). En este escenario se consideran opciones simples que puedan incorporarse con facilidad en su rutina, lo cual permite mantener la concentración durante la jornada, a su vez favorecen la construcción de hábitos más adecuados de manera progresiva.

Almuerzo y merienda

El almuerzo junto con la merienda completan la alimentación diaria del niño, considerando que ambos aportan nutrientes necesarios para su desarrollo (45). Por ello, el almuerzo suele ser más completo, mientras que la merienda cumple una función más ligera, además estos tiempos de comida permiten mantener un equilibrio en la ingesta, a la vez ayudan a consolidar prácticas que se integran de forma natural en su vida cotidiana.



Organización de los grupos de alimentos

Frutas y verduras.- Las frutas y verduras cumplen un papel importante en la alimentación del niño, aportan nutrientes que ayudan a proteger el organismo y favorecen procesos como la digestión, al mismo tiempo contribuyen al crecimiento y al mantenimiento de la salud, por lo que su presencia en la alimentación diaria resulta necesaria para un desarrollo adecuado.

Cereales y tubérculos.- Los cereales y tubérculos se encargan de proporcionar la energía que el niño necesita para mantenerse activo durante el día, permiten sostener su rendimiento en las actividades escolares, a la vez forman parte esencial de su alimentación, siendo una fuente constante de energía en su rutina.

Proteínas (animal y vegetal).- Las proteínas, tanto de origen animal como vegetal, intervienen en el crecimiento y en la formación de los tejidos del cuerpo, favorecen el desarrollo muscular y apoyan funciones básicas del organismo, por ello su consumo contribuye a mantener un desarrollo equilibrado en el niño.

Lácteos.- Los lácteos aportan nutrientes que fortalecen huesos y dientes, acompañan el desarrollo físico y ayudan a mantener una estructura corporal adecuada, de igual manera su consumo en la etapa escolar favorece un crecimiento más estable.

Agua.- El agua resulta indispensable para el organismo, permite mantener una adecuada hidratación y facilita procesos internos que ayudan al funcionamiento del cuerpo, a su vez su consumo frecuente contribuye al bienestar general del niño en su vida diaria.

Hábitos alimentarios saludables

Horarios de comida

Organizar los tiempos de comida permite que el niño tenga un ritmo más estable durante el día, por ejemplo iniciar con el desayuno entre 6:30 y 7:30, continuar con un pequeño refrigerio a media mañana cerca de las 10:00, luego el almuerzo entre 12:30 y 13:30, más tarde otro refrigerio alrededor de las 16:00 y terminar con la cena entre 18:30 y 19:30, con esta distribución se evita que pase demasiado tiempo sin comer y se mantiene su energía de forma más constante.



Comer en familia

Compartir la comida en familia puede realizarse al menos una vez al día, siendo la noche un momento adecuado para coincidir, en ese espacio se recomienda evitar el uso de pantallas para favorecer la conversación, además el niño observa cómo se alimentan los adultos y poco a poco imita esas conductas, lo que ayuda a construir hábitos más adecuados dentro de su vida diaria.

Elección de alimentos saludables

Elegir alimentos saludables se puede trabajar desde acciones sencillas, como incluir frutas en los refrigerios, añadir verduras en las comidas principales y priorizar preparaciones hechas en casa, de igual forma se puede guiar al niño a preferir agua en lugar de bebidas azucaradas, lo que contribuye a que tome decisiones más adecuadas en su alimentación diaria.

Reducción de alimentos procesados

Reducir el consumo de alimentos procesados implica limitar su presencia en la rutina, por ejemplo evitar el uso frecuente de snacks, gaseosas o dulces durante la semana, en cambio se pueden ofrecer alternativas como frutas, yogurt o preparaciones caseras, lo que facilita mejorar la calidad de la alimentación sin cambios bruscos.

Higiene, manipulación y selección de alimentos

Higiene de manos

La higiene de manos se realiza antes de manipular o ingerir alimentos, empleando agua y jabón durante unos 20 segundos, cubriendo bien palmas, dedos y uñas, luego se secan con un material limpio, igualmente conviene repetir este hábito tras usar el baño o después de tocar superficies de uso común, con ello se evita trasladar suciedad o microorganismos hacia los alimentos.

Lavado y desinfección de alimentos

El lavado y desinfección de alimentos se aplica principalmente en frutas y verduras, primero se enjuagan con agua para retirar restos visibles, después se pueden dejar unos minutos



en una solución desinfectante y finalmente se escurren, de esta forma se disminuye la presencia de agentes que podrían afectar la salud al momento de consumirlos.

Conservación y almacenamiento seguro

La conservación y almacenamiento seguro consiste en ubicar los alimentos según sus características, por ejemplo carnes y lácteos deben mantenerse en refrigeración, mientras que las preparaciones listas se guardan en recipientes cerrados, además se procura no dejarlos por mucho tiempo a temperatura ambiente, así se evita su deterioro y se conserva su calidad.

Selección segura de alimentos

La selección segura de alimentos implica escoger productos frescos observando su color, olor y textura, también se revisa la fecha de vencimiento y el estado del envase, a su vez se da preferencia a alimentos naturales frente a los procesados, lo que permite cuidar mejor la alimentación en la vida diaria.

Preparaciones y opciones saludables

Ejemplos de desayunos.- Los desayunos pueden armarse con opciones prácticas como leche o yogurt junto con pan, huevo y fruta, también se puede variar con avena o licuados naturales acompañados de algún alimento sólido, con esto el niño inicia la mañana con suficiente energía y mejora su disposición para participar en sus actividades desde temprano.

Ejemplos de refrigerios.- Los refrigerios se pueden preparar con alimentos fáciles de transportar como fruta picada, yogurt, semillas o un sánduche pequeño, otra alternativa consiste en incluir preparaciones caseras simples que resulten nutritivas, así se mantiene el nivel de energía durante el día y se evita recurrir a productos poco saludables.

Ejemplos de almuerzos.- Los almuerzos pueden organizarse integrando una entrada ligera y un plato fuerte que combine arroz u otro cereal con proteína y verduras, incluso se puede añadir una fruta al finalizar, esta forma de alimentación permite cubrir de mejor manera las necesidades del niño a lo largo de la jornada.

Ejemplos de meriendas.- Las meriendas pueden incluir alimentos livianos como bebidas con pan, tortillas o preparaciones suaves, también es posible agregar fruta o yogurt como



complemento, con ello se cierra el día sin sobrecargar la digestión y se mantiene un equilibrio en la alimentación diaria.

Conclusiones

La guía de enfermería en educación alimentaria se plantea como un apoyo útil para orientar la alimentación del niño en edad escolar desde acciones simples que pueden incorporarse en su rutina, en este caso no se limita a brindar información, también busca que el niño modifique de manera progresiva su forma de alimentarse, así se abordan aspectos como la organización de las comidas, la selección de alimentos y el cuidado en su preparación, lo que permite mejorar su entorno nutricional dentro de los espacios donde se desenvuelve.

De igual forma, esta propuesta permite fortalecer la participación del profesional de enfermería en la formación de hábitos saludables, dado que facilita un acompañamiento más cercano en la vida cotidiana del niño, en este sentido se promueven prácticas que pueden mantenerse con el tiempo y adaptarse a su entorno, lo que contribuye a mejorar su bienestar y a favorecer su desarrollo de manera continua.



Glosario

Alimentación saludable: hace referencia a una forma de comer que integra distintos alimentos en cantidades adecuadas, buscando cubrir lo que el cuerpo necesita para crecer y mantenerse en buen estado, de esta forma el niño logra sostener su energía y desenvolverse mejor en sus actividades diarias.

Nutrientes: se reconocen como las sustancias que contienen los alimentos y que el organismo utiliza para funcionar, entre ellos se incluyen componentes que ayudan al crecimiento, a la obtención de energía y al mantenimiento del cuerpo en condiciones adecuadas.

Hábitos alimentarios: se entienden como las costumbres que el niño va adquiriendo al momento de alimentarse, las cuales se forman con el tiempo según su entorno, influyendo directamente en la manera en que come a lo largo del día.

Desnutrición: se presenta cuando la alimentación no cubre lo necesario para el desarrollo del organismo, lo que puede evidenciarse en bajo peso, cansancio y menor rendimiento en sus actividades, afectando su crecimiento y bienestar.

Sobrepeso: se manifiesta cuando el cuerpo acumula más grasa de la esperada, situación que puede influir en la salud y en la movilidad del niño, generando dificultades si no se corrige a tiempo.

Alimentos procesados: corresponden a productos que han pasado por modificaciones industriales, a los cuales se les añaden distintos componentes, lo que puede alterar su calidad si se consumen de forma frecuente.

Higiene alimentaria: se relaciona con las prácticas que se aplican al manipular y preparar alimentos, con el propósito de mantenerlos seguros y evitar riesgos que puedan afectar la salud al momento de consumirlos.



Conclusiones

La revisión del impacto de los programas alimentarios permitió observar de manera más directa cómo estas acciones influyen en la situación nutricional de los niños en edad escolar, en este sentido se identificó que su aplicación mejora la forma en que los estudiantes se alimentan y aporta a su estado físico, al mismo tiempo se evidenció que ayudan a disminuir dificultades relacionadas con la nutrición. Por otra parte se reconoce la importancia de mantener este tipo de intervenciones dentro del entorno educativo, considerando que su continuidad favorece resultados más estables a lo largo del tiempo, además se comprende que su fortalecimiento puede ampliar los beneficios en diferentes contextos escolares.

El estudio de la relación entre los programas alimentarios y el desempeño académico junto con el bienestar del estudiante permitió reconocer que la alimentación incide en la atención, la participación y la forma en que el niño responde a sus actividades escolares, en este escenario se percibe que una alimentación más adecuada favorece un mejor desenvolvimiento. A la vez contribuye a un estado más equilibrado en su rutina diaria, en consecuencia se confirma la necesidad de abordar estos aspectos de manera conjunta dentro del entorno educativo, además se evidencia que una intervención constante puede potenciar el rendimiento y la estabilidad del estudiante.

La elaboración de la guía de intervención de enfermería permitió disponer de un recurso orientado a fortalecer prácticas alimentarias más adecuadas en niños en edad escolar. En este caso se facilita la incorporación de acciones concretas dentro de su vida diaria, promoviendo la formación de hábitos que pueden mantenerse con el tiempo, donde se refuerza la participación del profesional de enfermería en el ámbito educativo, contribuyendo a mejorar la condición nutricional de esta población, asimismo se reconoce que su aplicación continua puede generar cambios positivos sostenidos en el entorno del niño.



Recomendaciones

Garantizar la permanencia de los programas alimentarios dentro de las instituciones educativas mediante un acompañamiento continuo y una revisión periódica de sus acciones, en este sentido se plantea ajustarlos de acuerdo con las necesidades reales de los estudiantes, con ello se busca mejorar de forma gradual la calidad de la alimentación. Al mismo tiempo se fortalece el bienestar físico de los niños, reconociendo que una aplicación constante permite sostener los beneficios en el tiempo y ampliar su impacto dentro del entorno escolar.

Incorporar la alimentación como un eje dentro del proceso educativo a través de estrategias que refuercen prácticas adecuadas en la vida diaria del estudiante, en este caso se promueve no solo el conocimiento, también la aplicación de hábitos que favorecen la concentración y la participación en el aula. De esa forma, contribuye a un mejor desempeño en sus actividades, de igual manera se entiende que integrar estos aspectos dentro del aprendizaje permite generar cambios más estables en el comportamiento del niño.

Aplicar la guía de enfermería de manera continua en el entorno escolar y familiar, considerando la participación activa de quienes acompañan al niño en su día a día, en este escenario se facilita la adopción de hábitos alimentarios más adecuados. Además se promueve la práctica constante de acciones que mejoran su alimentación, reforzando el rol del profesional de enfermería como orientador, lo cual contribuye a generar cambios sostenidos en el bienestar y desarrollo del niño.



Lista de Referencias

1. Tigre SMC, Castillo Morales E. Efectividad y percepción de los programas de alimentación escolar en latinoamérica. Revista Revmic. 2026 Noviembre; 4(1).
2. Licoa AMB, Rodríguez Orozco CL, Dinora RM. Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar. Revista Cuidado, Educación y Salud. 2023 Septiembre; 7(3).
3. Mora JI, Hernández Mosqueira CM, Vall-Llovera CV. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2019 Octubre; 23(4).
4. Cedeño MLZ, Zambrano Chávez , Molina Zambrano N, Delgado Moreira M. Revisión sistemática: Hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. Revista de Psicología. 2025 Enero; 9(16).
5. Polanco I. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Revista de alimentación infantil. 2025 Septiembre; 3(1).
6. Guerrón TRC, Quishpi Lucero VC, Pucha Chiluzza MK. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños en edad escolar (5-11 años) según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. MQRInvestigar. 2018 Diciembre; 8(4).
7. Sarango KDH, Cabrera Quezada J, Ezpinoza Carrión FM. Enfermería en la Educación y Prevención de la Desnutrición Infantil en Comunidades Rurales. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2025 Enero; 9(4).
8. Rosero NDC. Rol de enfermería en la incidencia de la desnutrición infantil en el Distrito 10D02 de la provincia de Imbabura. Revista Uniandes. 2020 Febrero; 7(1).
9. Machuca LMG, Velasco Acurio EF. Estrategias de enfermería en la prevención de la desnutrición infantil. Revisión Sistemática. Revista Gestar. 2024 Diciembre; 7(14).



10. Ana ASC, Pincay Valle DO, Rodríguez Orozco CL, Rebolledo Malpica D. Compromiso de enfermería en el manejo de la desnutrición en menores de 5 años. Revista Conecta Libertad. 2024 Agosto; 8(2).
11. Huilcapi A, Guillen M. Desnutrición Infantil en niños menores de 5 años primer nivel de atención. Polo del conocimiento. 2024 Abril; 9(4).
12. Pino JR, Carballeira Abella M. Obesidad y sobrepeso: conceptualización e intervención desde la enfermería en España. Santa Cruz de La Palma. 2021 Enero; 15(2).
13. Insuasty C. Sobrepeso y obesidad en profesionales de la salud. Revista Unach. 2023 Noviembre; 5(1).
14. Gallardo P. Prevalencia de Sobrepeso/Obesidad en el Personal de Enfermería del Centro de Salud Rural Concentrado del Municipio de Coyuca de Benítez, Guerrero. México. Revista Científica Multidisciplinar. 2024 Febrero; 8(3).
15. Oliveira R, Queiroga R, Rodrigues E. Manejo del sobrepeso y la obesidad en niños y adolescentes por parte de enfermeras: un estudio de métodos mixtos. PubMed. 2022 Noviembre; 5(1).
16. Garraza M. Doble carga de desnutrición, composición y proporción corporal en escolares del periurbano de Guaymallén, Mendoza. Nutrición clínica. 2020 Diciembre; 40(4).
17. Parra F. La doble carga de la malnutrición y nuestra responsabilidad como profesionales dedicados a la nutrición. Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo. 2020 Enero; 3(2).
18. Yepes VG, Franco García AM. Causas, consecuencias e intervenciones nutricionales de la doble carga de la malnutrición. Revisión bibliográfica. Revista core. 2024 Junio; 5(1).
19. Rotella R, Suárez M, González A. Análisis nutricional y antropométrico de la doble carga de malnutrición en niños menores de dos años en Madagascar. Revista MDPI. 2025 Marzo; 12(5).



20. Michelle TLK, Fernandez Soto GF. Evaluación antropométrica y hábitos alimentarios en adolescentes de una población urbana Ecuatoriana. *Revista de salud y ciencia*. 2025 Abril; 5(2).
21. González GA, Reséndiz González E, Hernández-Carranco R, Aguilera Pérez P. Evaluación antropométrica y de composición corporal en una población de preescolares de ciudad Madero, Tamaulipas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2022 Febrero; 6(2).
22. Alvarado B. Indicadores antropométricos y enfermedades crónicas no transmisibles en pacientes de un hospital público de Perú. *Nutrición clínica*. 2024 Marzo; 44(4).
23. García M, Hidalgo Y. Calidad de la medición antropométrica en las Unidades de Medicina Intensiva españolas (Estudio CAMIES). *Revista de medicina*. 2018 Enero; 42(6).
24. Soto GF, Aldas Manzano SD. Evaluación antropométrica y hábitos alimentarios en niños escolares con desnutrición. *MQRInvestigar*. 2023 Marzo; 7(3).
25. Pinos M, Mesa I, Ramírez A. Estado nutricional en niños menores de 5 años: revisión sistemática. *Revista ProSciences*. 2021 Septiembre; 5(40).
26. Vega P. Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. *Elsevier*. 2025 Octubre; 12(4).
27. Cevallos ÁLZ, Porras Castellano LG, Landazuri Barre E. Nutrición fundamental en infantes desde 1 a 5 años de edad. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*. 2019 Abril; 3(2).
28. Ramos P, Carpio T, Delgado V. Estado nutricional antropométrico de niños menores de 5 años de la región interandina del Ecuador. *Revista renacer*. 2024 Enero; 5(1).
29. Skantze C, ATGyKS. Experiencia de las enfermeras escolares en la comunicación de datos de crecimiento y desarrollo de peso a los padres de niños de 8 y 10 años de edad. *Revista springer nature*. 2023 Febrero; 23(21).
30. Castillo V, Moreno Y. Análisis de la Relevancia e Impacto de la Enfermería Pediátrica en los Distintos Contextos de la Salud. *Estudios y perspectivas*. 2025 Septiembre; 5(3).



31. Gimenez AER. Proceso de atención de enfermería en el área de pediatría del hospital regional de Pilar 2024. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2024 Agosto; 8(6).
32. Orozco CLR, Muñiz Granoble GJ, Sanchez Hernández CA. La salud nutricional escolar y los cuidados de enfermería. Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento. 2018 Julio; 2(3).
33. Guachi JAN, Delgado de Alvarez VdlN, Pila Reisancho JM, Morales Barrera VE. Análisis de Factores que Influyen en la Nutrición en Niños Menores de 2 Años Según la Teoría de Kathryn Barnard. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2024 Agosto; 8(6).
34. Cuno V, Orozco V. Intervenciones de enfermería en la prevención de la desnutrición crónica en menores de 5 años. 2024 Agosto; 4(1).
35. Choez JCM, Alcázar Pichucho MT. Rol de Enfermería en la nutrición de niños y niñas de 0 a 5 años en el Centro de Salud “24 de Mayo”. Revista Unesum. 2023 Febrero; 2(1).
36. Oviedo MSG, Guerrero Montiel AA, Muñoz Nuñez YL. Intervención de Enfermería en la Detección Precoz de Desnutrición Infantil: Una Estrategia de Vigilancia Nutricional en Niños de 1er Grado EGB de la Unidad Hispano América Ambato, 2025. Revista Reincisol. 2025 Enero; 4(8).
37. Loureiro FM, Charepe ZB. Estrategias para aumentar la satisfacción de los cuidados de enfermería de niños hospitalizados: panel Delphi. Enfermería Global. 2021 Mayo; 20(62).
38. García CPP, Regalado Pincay RM, Ponce Albuja KL, Figueroa Chiquito AG. Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida. Rol de la enfermería en la promoción de hábitos alimenticios saludables en niños escolares. 2024 Diciembre; 5(16).
39. Craft M. Modificación del estilo de vida: Promoción de la nutrición. Revista Sage. 2024 Enero; 19(59).



40. Viamonte KR, Sánchez Martínez , Sandoval Torres ME. Atención de enfermería aplicada al estado nutricional de los alumnos de una Unidad Educativa. Revista Cubana de Medicina General Integral. 2018 Julio; 34(3).
41. Iglesias M. Evaluación nutricional en estudiantes de enfermería. Nutrición clínica. 2025 Febrero; 2(1).
42. Takemura CS, Ángel Salas M, Guerrero L. Estado de las actividades de Enfermería en el apoyo nutricional. Resultados de un estudio piloto multicéntrico en hospitales de América Latina. Journal of Negative and No Positive Results. 2021 Enero; 6(9).
43. Hernández YN. Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. revista Cpicm. 2019 Junio; 23(6).
44. Tasipanta AYT, Urrutia Viteri A, Balseca Álvarez SJ. La teoría de autocuidado Orem en la independencia del paciente. Revisión sistemática. Revista Sanitas de Salud. 2024 Junio; 3(1).
45. Prado LA. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Revista Médica Electrónica. 2024 Diciembre; 36(6).
46. Enríquez SMC, Villarreal Enríquez MP. La aplicación de la Teoría de los Cuidados de Dorothea Orem en el cuidado de pacientes con enfermedades crónicas. Revista Magazine. 2025 Noviembre; 4(4).
47. Rojas I. Eficacia del modelo de promoción de la salud de Nola Pender: un enfoque integral para mejorar los comportamientos saludables y la calidad de vida en adultos. PubMed. 2025 Diciembre; 22(10).
48. Chamorro TMV. Estilos de vida según el modelo de Nola pender en estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Regional Autónoma de los Andes Sede Tulcán. Revista Uniandes. 2025 Enero; 7(4).
49. Navarro D. Análisis y evaluación del Modelo de Promoción de la Salud. Temperamentvm. 2023 Abril; 19(1).



50. Wong LA. Efectividad de la intervención de Enfermería sobre promoción de salud en brigadistas sanitarias. Revista Cubana de Enfermería. 2023 Abril; 39(1).
51. Sánchez RD, Arias Torres D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. Revista de salud de Colombia. 2024 Agosto; 1(1).



ANEXOS



Guía educativa para promover la educación alimentaria de los niños en edad escolar

Elaborado por:
Palacios Romero Cristy Rosmely





Introducción

La alimentación en la edad escolar se entiende como una base directa del desarrollo físico y mental del niño, lo que influye en su energía diaria, capacidad de concentrarse y en la forma en que aprende dentro del aula, además se relaciona con la construcción de hábitos que permanecen en el tiempo. A escala internacional se ha indicado que cerca del 45% de las muertes infantiles se vinculan con problemas de malnutrición, situación que deja en evidencia una problemática aún presente en distintos contextos sociales (1). Por lo cual, es importante señalar que los programas alimentarios escolares se constituyen como una alternativa sustancial al momento de facilitar el acceso a alimentos saludables y equilibrados, con la finalidad de disminuir desigualdades que limitan el bienestar de la población infantil.

En varios escenarios internacionales, los programas de alimentación escolar se plantean como medidas que influyen de forma directa tanto en la salud como en la experiencia educativa de los estudiantes, en ese sentido contribuyen a que los niños asistan con mayor regularidad y eviten abandonar la escuela en contextos donde existen limitaciones económicas, lo cual permite sostener su permanencia dentro del sistema educativo. A partir de diversos análisis se ha señalado que estas acciones pueden incrementar la asistencia escolar hasta en un 9%, dato que refleja que su efecto va más allá del acceso a alimentos (2). De igual manera, favorecen la ingesta de nutrientes necesarios para un desarrollo adecuado, mientras se observa que los estudiantes beneficiarios presentan mejores condiciones nutricionales en comparación con quienes no acceden a estos programas, de modo que se reconoce su aporte dentro de las políticas sociales dirigidas a la infancia.

En el entorno latinoamericano, los programas alimentarios se implementan como una forma de enfrentar las diferencias económicas que dificultan el acceso a una alimentación adecuada (3). En numerosos hogares no se consigue mantener una dieta equilibrada de manera constante, por lo cual estas iniciativas intentan compensar esas carencias que persisten en la vida diaria. En Ecuador, estas medidas se incorporan dentro de políticas públicas orientadas al espacio escolar, aun así sus resultados varían según la calidad de los alimentos, el nivel de cobertura y la forma en que se gestionan institucionalmente, factores que terminan influyendo en su alcance y



efectividad. A pesar de los avances, continúan presentes problemas relacionados tanto con la desnutrición como con el sobrepeso infantil.

Alimentación en niños en edad escolar

La alimentación en niños en edad escolar se interpreta como el conjunto de decisiones que el niño va construyendo alrededor de lo que come cada día, considerando que una dieta adecuada combina alimentos variados que aportan nutrientes esenciales (48). en este caso no solo se busca cubrir una necesidad básica, también se relaciona con la forma en que el niño crece y participa en su entorno, además estas prácticas se fortalecen con el apoyo del hogar y la escuela, donde se orientan y refuerzan conductas que influyen directamente en su bienestar.

Efectos de una buena alimentación

En lo referente a la importancia de una alimentación saludable, se aprecia que esta tiene un efecto directo en la energía, la atención y el desempeño del niño en sus actividades escolares, así mismo contribuye al desarrollo físico y al fortalecimiento de sus defensas.

Problemas nutricionales

Se distinguen diversas situaciones que pueden presentarse cuando la alimentación no es adecuada, entre ellas la desnutrición, el sobrepeso y la presencia de hábitos poco saludables.

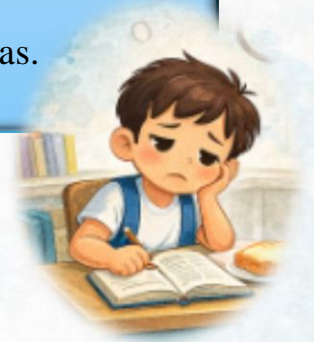




Problemas nutricionales frecuentes

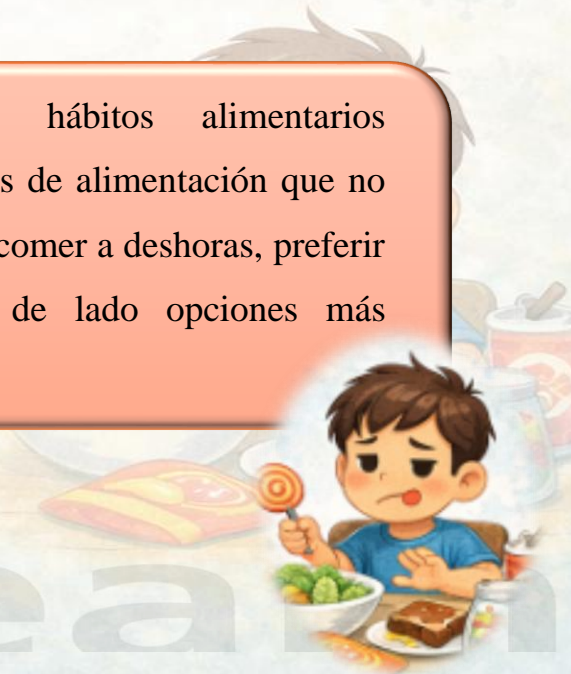
Desnutrición

La desnutrición se origina cuando el niño no logra incorporar los nutrientes que su organismo necesita para sostener su crecimiento y sus actividades diarias.



Sobrepeso: El sobrepeso se presenta cuando el niño acumula más grasa corporal de la que su organismo necesita, situación que suele vincularse con una alimentación basada en productos con alto contenido de azúcar y grasa, junto con una escasa actividad física.

Hábitos inadecuados: Los hábitos alimentarios inadecuados hacen referencia a formas de alimentación que no favorecen el bienestar del niño, como comer a deshoras, preferir alimentos poco nutritivos o dejar de lado opciones más saludables.



Factores que influyen en la alimentación del niño



Alimentación en la escuela

Influye en lo que el niño consume durante la jornada escolar

- Ofrecer opciones saludables
- Promover prácticas adecuadas



Alimentación en el hogar

Lugar donde se establecen las primeras costumbres alimentarias

- Formar rutinas saludables
- Incluye alimentos variados



Influencia de la familia

Acompañamiento familiar orienta las elecciones del niño

- Guiar con buen ejemplo
- Fortalecer prácticas positivas



Disponibilidad de alimentos

Lo que hay al alcance del niño influye en su elección

- Ofrecer alimentos nutritivos
- Limitar opciones poco saludables





Organización de la alimentación diaria

Número de comidas al día. La organización de la alimentación a lo largo del día permite que el niño mantenga un ritmo más estable en su forma de comer, considerando que repartir los alimentos en distintos momentos favorece un mejor aprovechamiento de lo que consume.

Importancia del desayuno. El desayuno marca el inicio de la jornada alimentaria del niño, debido a que el organismo viene de un periodo prolongado sin recibir alimentos.



Refrigerios saludables. Los refrigerios saludables funcionan como un complemento entre las comidas principales, puesto que ayudan a sostener la energía y evitan que el niño recurra a alimentos de bajo valor nutritivo.



Almuerzo y merienda. El almuerzo junto con la merienda completan la alimentación diaria del niño, considerando que ambos aportan nutrientes necesarios para su desarrollo.





Organización de los grupos de alimentos

Grupos de alimentos esenciales



Frutas y verduras

Aportan nutrientes que protegen el organismo, favorecen la digestión y contribuyen al crecimiento y a la salud.



Cereales y tubérculos

Aportan la energía que el niño necesita para mantenerse activo y sostener su rendimiento diario.

Proteínas (animal y vegetal)

Intervienen en el crecimiento, favorecen el desarrollo muscular y apoyan funciones básicas del organismo.



Lácteos

Fortalecen huesos y dientes, ayudan al desarrollo físico y a una adecuada estructura corporal.



Agua

Indispensable para la hidratación, contribuye al bienestar general del niño.





Hábitos alimentarios saludables



Horarios de comida. Organizar los tiempos de comida permite que el niño tenga un ritmo más estable durante el día, por ejemplo iniciar con el desayuno entre 6:30 y 7:30, continuar con un pequeño refrigerio a media mañana cerca de las 10:00, luego el almuerzo entre 12:30 y 13:30, más tarde otro refrigerio alrededor de las 16:00 y terminar con la cena entre 18:30 y 19:30, con esta distribución se evita que pase demasiado tiempo sin comer y se mantiene su energía de forma más constante.

Comer en familia. Compartir la comida en familia puede realizarse al menos una vez al día, siendo la noche un momento adecuado para coincidir, en ese espacio se recomienda evitar el uso de pantallas para favorecer la conversación, además el niño observa cómo se alimentan los adultos y poco a poco imita esas conductas, lo que ayuda a construir hábitos más adecuados dentro de su vida diaria.



Reducción de alimentos procesados. Reducir el consumo de alimentos procesados implica limitar su presencia en la rutina, por ejemplo evitar el uso frecuente de snacks, gaseosas o dulces durante la semana, en cambio se pueden ofrecer alternativas como frutas, yogurt o preparaciones caseras, lo que facilita mejorar la calidad de la alimentación sin cambios bruscos.




Elección de alimentos saludables. Elegir alimentos saludables se puede trabajar desde acciones sencillas, como incluir frutas en los refrigerios, añadir verduras en las comidas principales y priorizar preparaciones hechas en casa, de igual forma se puede guiar al niño a preferir agua en lugar de bebidas azucaradas, lo que contribuye a que tome decisiones más adecuadas en su alimentación diaria.







Higiene, manipulación y selección de alimentos



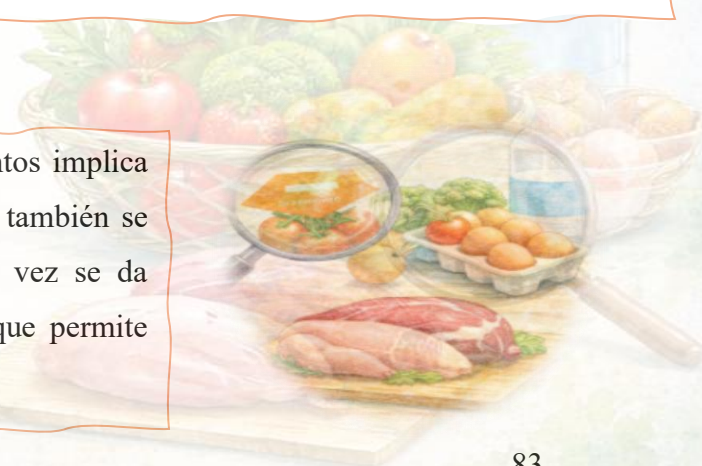
Higiene de manos. La higiene de manos se realiza antes de manipular o ingerir alimentos, empleando agua y jabón durante unos 20 segundos, cubriendo bien palmas, dedos y uñas, luego se secan con un material limpio, igualmente conviene repetir este hábito tras usar el baño o después de tocar superficies de uso común, con ello se evita trasladar suciedad o microorganismos hacia los alimentos.



Lavado y desinfección de alimentos. El lavado y desinfección de alimentos se aplica principalmente en frutas y verduras, primero se enjuagan con agua para retirar restos visibles, después se pueden dejar unos minutos en una solución desinfectante y finalmente se escurren, de esta forma se disminuye la presencia de agentes que podrían afectar la salud al momento de consumirlos.



Conservación y almacenamiento seguro. La conservación y almacenamiento seguro consiste en ubicar los alimentos según sus características, por ejemplo carnes y lácteos deben mantenerse en refrigeración, mientras que las preparaciones listas se guardan en recipientes cerrados, además se procura no dejarlos por mucho tiempo a temperatura ambiente, así se evita su deterioro y se conserva su calidad.



Selección segura de alimentos. La selección segura de alimentos implica escoger productos frescos observando su color, olor y textura, también se revisa la fecha de vencimiento y el estado del envase, a su vez se da preferencia a alimentos naturales frente a los procesados, lo que permite cuidar mejor la alimentación en la vida diaria.



Preparaciones y opciones saludables

Preparaciones y opciones saludables

Ejemplos de desayunos

Leche, yogurt, pan, huevo, fruta, avena o licuado natural



Ejemplos de refrigerios

Fruta picada, yogurt, semillas, pequeño sánduche

Ejemplos de almuerzos

Entrada ligera, plato fuerte con cereal, verduras y proteína



Ejemplos de meriendas

Las meriendas pueden incluir alimentos livianos como bebidas con pan, tortillas o preparaciones suaves, también es posible agregar fruta o yogurt como complemento, con ello se cierra el día sin sobrecargar la digestión y se mantiene un equilibrio en la alimentación diaria.



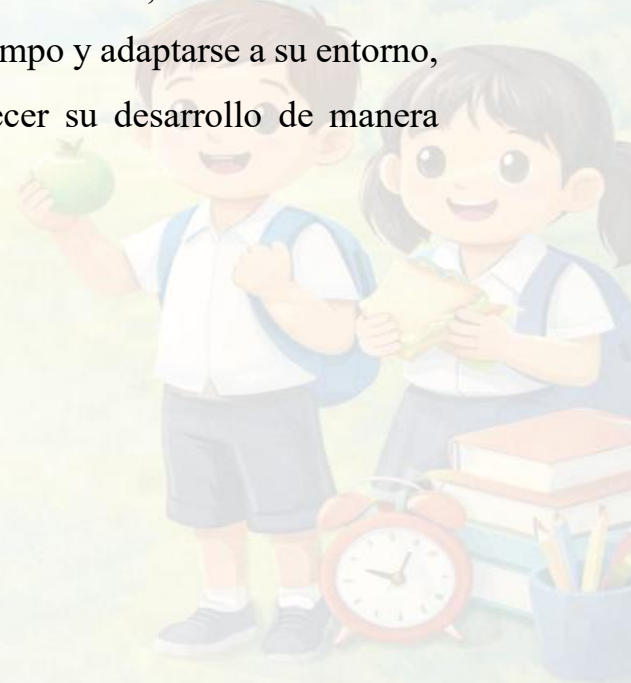
Ejemplos de meriendas



Conclusiones

La guía de enfermería en educación alimentaria se plantea como un apoyo útil para orientar la alimentación del niño en edad escolar desde acciones simples que pueden incorporarse en su rutina, en este caso no se limita a brindar información, también busca que el niño modifique de manera progresiva su forma de alimentarse, así se abordan aspectos como la organización de las comidas, la selección de alimentos y el cuidado en su preparación, lo que permite mejorar su entorno nutricional dentro de los espacios donde se desenvuelve.

De igual forma, esta propuesta permite fortalecer la participación del profesional de enfermería en la formación de hábitos saludables, dado que facilita un acompañamiento más cercano en la vida cotidiana del niño, en este sentido se promueven prácticas que pueden mantenerse con el tiempo y adaptarse a su entorno, lo que contribuye a mejorar su bienestar y a favorecer su desarrollo de manera continua.





Glosario

Alimentación saludable: hace referencia a una forma de comer que integra distintos alimentos en cantidades adecuadas, buscando cubrir lo que el cuerpo necesita para crecer y mantenerse en buen estado, de esta forma el niño logra sostener su energía y desenvolverse mejor en sus actividades diarias.

Nutrientes: se reconocen como las sustancias que contienen los alimentos y que el organismo utiliza para funcionar, entre ellos se incluyen componentes que ayudan al crecimiento, a la obtención de energía y al mantenimiento del cuerpo en condiciones adecuadas.

Hábitos alimentarios: se entienden como las costumbres que el niño va adquiriendo al momento de alimentarse, las cuales se forman con el tiempo según su entorno, influyendo directamente en la manera en que come a lo largo del día.

Desnutrición: se presenta cuando la alimentación no cubre lo necesario para el desarrollo del organismo, lo que puede evidenciarse en bajo peso, cansancio y menor rendimiento en sus actividades, afectando su crecimiento y bienestar.

Sobrepeso: se manifiesta cuando el cuerpo acumula más grasa de la esperada, situación que puede influir en la salud y en la movilidad del niño, generando dificultades si no se corrige a tiempo.

Alimentos procesados: corresponden a productos que han pasado por modificaciones industriales, a los cuales se les añaden distintos componentes, lo que puede alterar su calidad si se consumen de forma frecuente.

Higiene alimentaria: se relaciona con las prácticas que se aplican al manipular y preparar alimentos, con el propósito de mantenerlos seguros y evitar riesgos que puedan afectar la salud al momento de consumirlos.



Lista de Referencia

Tigre SMC, Castillo Morales E. Efectividad y percepción de los programas de alimentación escolar en Latinoamérica. Revista Revmic. 2026 Noviembre; 4(1).

Licoa AMB, Rodríguez Orozco CL, Dinora RM. Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar. Revista Cuidado, Educación y Salud. 2023 Septiembre; 7(3).

Mora JI, Hernández Mosqueira CM, Vall-Llovera CV. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2019 Octubre; 23(4).

Cedeño MLZ, Zambrano Chávez , Molina Zambrano N, Delgado Moreira M. Revisión sistemática: Hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. Revista de Psicología. 2025 Enero; 9(16).

Polanco I. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. Revista de alimentación infantil. 2025 Septiembre; 3(1).

Guerrón TRC, Quishpi Lucero VC, Pucha Chiluzza MK. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños en edad escolar (5-11 años) según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018. MQRInvestigar. 2018 Diciembre; 8(4).

Sarango KDH, Cabrera Quezada J, Ezpinoza Carrión FM. Enfermería en la Educación y Prevención de la Desnutrición Infantil en Comunidades Rurales. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. 2025 Enero; 9(4).

Rosero NDC. Rol de enfermería en la incidencia de la desnutrición infantil en el Distrito 10D02 de la provincia de Imbabura. Revista Uniandes. 2020 Febrero; 7(1).

Machuca LMG, Velasco Acurio EF. Estrategias de enfermería en la prevención de la desnutrición infantil. Revisión Sistemática. Revista Gestar. 2024 Diciembre; 7(14).



Certificado de análisis

Compilatio Magister+ | ULEAM-ECU

Análisis de los programas alimentarios en niños de edad escolar desde una revisión bibliográfica

ID : d5088ca2b81bc3579a653df18d796662932406ac

Nombre del fichero : Análisis de los programas alimentarios en niños de edad escolar desde una revisión bibliográfica.txt
Tamaño del archivo original : 481,67 kB
Número de palabras : 17.336
Número de caracteres : 115622

Depositante : DOLORES ZAMBRANO CORNEJO
Fecha de depósito : 2 de junio de 2026
Tipo de carga : interface
fecha de fin de análisis : 2 de junio de 2026

Resumen (sección 1/2)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



Similitudes

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.



Detección de IA

Textos estilísticamente próximos a un texto generado por una IA.

Este índice es un indicador y no una prueba. Comprueba con el autor si domina los conocimientos mer documento.



Idiomas no reconocidos

Pasajes en los que parte del vocabulario utilizado no forma parte del diccionario de la lengua. Puede tratarse de un intento del autor de modificar el texto para evitar ser detectado.



No incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



Textos entre comillas

Pasajes entre comillas, a menudo indicativos de una cita.



Fuentes de similitudes secc



Similitu

Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.
