



Actividad física para mejorar los hábitos alimenticios en estudiantes de 10-12 años

Physical activity to improve eating habits in students aged 10-12 years

Atividade física para melhorar os hábitos alimentares em escolares de 10 a 12 anos

María Raquel Chávez-Saltos^I

mariachavez@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6960-36767>

Harry Darío Balda-Zambrano^{II}

dr.harrybalda@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0002-5209-2205>

Correspondencia: mariachavez@gmail.com

Ciencias de la Salud
Artículo de Investigación

* **Recibido:** 23 de septiembre de 2022 * **Aceptado:** 12 de octubre de 2022 * **Publicado:** 9 de noviembre de 2022

- I. Estudiante de la Facultad de Filosofía Letras y Ciencias de la Educación, Instituto de Posgrado, Universidad Técnica de Manabí, Ecuador.
- II. Docente de la Universidad Técnica de Manabí, Ecuador.

Resumen

El presente artículo tiene como finalidad determinar la relación e importancia de la actividad física y su incidencia en mejorar la alimentación saludable en adolescentes de 10 a 12 años de la Unidad Educativa Fiscomisional San Francisco de Sales de la Provincia de Manabí "Cantón Rocafuerte", es un tema trascendental ya que los hábitos alimenticios se dan de manera paulatina desde la infancia, siendo un factor importante en el entorno familiar y escolar, por lo tanto, es indispensable tener un correcto conocimiento y asesoramiento sobre consumir alimentos nutritivos para adquirir los nutrientes precisos y energía para realizar las actividades físicas de manera óptima. Dentro de la metodología utilizada, se sustentó las variables de forma teórica, aplicando el método documental con el fin de acceder a información relevante para poder llevar a cabo la actual investigación, también se utilizó el método analítico – descriptivo, mismo que permitió entender las variables de estudio desde su generalización hasta lo más particular, el universo está compuesto por docentes y alumnos de la institución a quienes se realizó encuestas para la recopilación de información.

Palabras Clave: Actividad física; Alimentación saludable; hábitos alimenticios; alimentos nutritivos, metodología.

Abstract

The purpose of this article is to determine the relationship and importance of physical activity and its impact on improving healthy eating in adolescents aged 10 to 12 years of the San Francisco de Sales Educational Unit of the Province of Manabí "Cantón Rocafuerte", it is a transcendental issue since eating habits occur gradually from childhood, being an important factor in the family and school environment, therefore, it is essential to have correct knowledge and advice on consuming nutritious foods to acquire the precise nutrients and energy to perform physical activities optimally. Within the methodology used, the variables were supported theoretically, applying the documentary method in order to access relevant information to carry out the current investigation, the analytical-descriptive method was also used, which allowed us to understand the variables. of study from its generalization to the most particular, the universe is made up of teachers and students of the institution who were surveyed to collect information.

Keywords: Physical activity; Healthy nutrition; Feeding Habits; nutritious foods, methodology.

Resumo

O objetivo deste artigo é determinar a relação e importância da atividade física e seu impacto na melhoria da alimentação saudável em adolescentes de 10 a 12 anos da Unidade Educacional San Francisco de Sales da Província de Manabí "Cantón Rocafuerte", é um questão transcendental, uma vez que os hábitos alimentares ocorrem gradativamente desde a infância, sendo um fator importante no ambiente familiar e escolar, portanto, é fundamental ter conhecimento e orientação corretos sobre o consumo de alimentos nutritivos para adquirir os nutrientes e energia precisos para realizar as atividades físicas de forma ideal. Dentro da metodologia utilizada, as variáveis foram suportadas teoricamente, aplicando-se o método documental para acessar informações relevantes para a realização da presente investigação, utilizou-se também o método analítico-descritivo, que permitiu compreender as variáveis de estudo a partir de sua generalização. ao mais particular, o universo é formado por professores e alunos da instituição que foram pesquisados para coletar informações.

Palavras-chave: Atividade física; Alimentação saudável; hábitos alimentícios; alimentos nutritivos, metodologia.

Introducción

Esta investigación se origina de la necesidad de contar con información respecto a hábitos de vida saludable, específicamente sobre las conductas de práctica de actividad física y hábitos de alimentación, de escolares adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional "San Francisco de Sales" en el Cantón Rocafuerte. De igual forma, conocer la influencia que ambas conductas podrían ejercer sobre el rendimiento académico de dichos estudiantes.

La práctica de actividades físicas y correcto hábito de alimentación son considerados precisos frente a riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Por lo tanto, la actividad física en la adolescencia es una parte significativa en el establecimiento de un estilo de vida saludable. En este sentido el deporte ayuda a los adolescentes al desarrollo físico, mental y a relacionarse de forma saludable con los demás. Por ello es recomendable que la actividad física habitual constituya parte del estilo de vida, disminuyendo el sedentarismo activo y siendo un pilar importante para la salud (Perez & Tejero, 2018).

La OPS en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud indica que la actividad física se vincula al concepto de salud y calidad de vida como una intervención positiva que permite mejorar la auto percepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que esta trae desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor de protección para prevenir, en general, la instauración de enfermedades crónicas (Vidarte & Vélez, 2016). Por lo tanto, el deporte sin duda alguna es una de las formas de actividad física más beneficiosas para los adolescentes de educación básica.

Según Hernández et al., (2021) hoy en día, se estima que el 80% de los estudiantes que forman parte de cualquier centro educativo no llevan a cabo una adecuada alimentación, así como unos hábitos de higiene adecuados a la hora de comer. Por lo que es de vital importancia dar a conocer cómo llevar una buena alimentación desde los primeros años de vida. La ingesta tiene que ser suficiente, natural y equilibrada, puesto que nuestra calidad de vida está determinada en gran parte de los nutrientes que se ofrecen al organismo a través la alimentación, la cual permite el crecimiento y la realización de las funciones biológicas y psicológicas (p.1).

El estudio “Evaluación del Estado Nutricional en adolescentes de 16 a 18 años del Colegio República de Israel. Cuenca 2009-2010” Tuvo como finalidad evaluar el estado nutricional, niveles de actividad física y patrones de ingesta alimentaria en los educandos de dicho plantel. En primera instancia se conoció que los estudiantes realizan actividades físicas dos días a la semana, en períodos de 15 minutos. Los resultados indican que, del total de alumnos, 254 (77.44%) fueron mujeres y 74 (22.56%) hombres y que la mayor parte de estudiantes sin distinción de género presenta un estado nutricional normal, en segundo lugar, el riesgo para obesidad, en tercer lugar, sobrepeso, seguido de déficit y por último obesidad (Abril, Abril, & Cecilia., 2018).

El estudio realizado por Ibarra,(2019) con el tema: “*Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la Fundación COMEDUC(Chile)*”. Mediante un estudio con diseño descriptivo y transversal, se determino el nivel de actividad física y de hábitos alimenticios de los estudiantes mediante cuestionarios de auto reporte validados. Los resultados obtenidos fue que un 20.80% de los estudiantes tiene un nivel de actividad física alto, un 79.20% mediano y bajo. Y referente a los hábitos alimenticios un 59.1% de los estudiantes desayuna, el 71.4% realiza 3 comidas al día. Más del 50% de los alumnos no consumen pescado ni legumbre, mientras de el un 70% consume comida

rápida y bebidas azucarada. En definitiva, tener un NAF alto se asocia a tener mejores hábitos alimentarios y en general se asocia a tener un mejor rendimiento escolar (p.17).

El artículo realizado por Lizandra & Gregori, (2020) con el tema: “*Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia*”. Tuvo como objetivo conocer los hábitos alimenticios de 170 adolescentes de la ciudad de Valencia y saber si esta conducta nutricional tiene relación con variables de actividad física y nivel socioeconómico. El análisis de datos revela que existe una relación positiva entre el tipo de dieta, la actividad física y el nivel socioeconómico y negativa entre el tipo de dieta, la actividad sedentaria y el peso. Además, se pudo comprobar que los adolescentes mayores tienen incorrectos hábitos alimenticios que los más jóvenes. En definitiva, aunque no existen diferencias estadísticamente significativas entre los hábitos alimenticios y las variables analizadas, sí se observan unas tendencias que invitan a seguir profundizando en estudios futuros (p.1).

Un correcto hábito alimenticio en adolescentes influye directamente el desarrollo de las actividades, ya que mediante esta se adquiere energía para realizar varios movimientos en las clases de educación física de los escolares de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Sales” en el Cantón Rocafuerte. El deporte es una de las formas de actividad física más beneficiosas para los niños en especial de 10 a 12 años. Muchos estudios han demostrado que la capacidad física es un indicador clave de la salud tanto en la infancia como en la edad adulta. Los niveles óptimos de condición física en los niños en edad escolar se consideran un factor importante en la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida (Del Sol, 2016).

La Organización Mundial de la Salud, promueve un estilo de vida saludable que incluye actividades deportivas regulares, así como también recomienda que el control regular del estado físico se considere una prioridad de salud pública. Además, las formas organizadas de actividad física deben constituir una parte indispensable de la actividad diaria de un niño (OMS, 2018).

De acuerdo con la Asociación Nacional de Deporte y Educación Física, que analiza el deporte y la educación física en edad escolar, nos recuerda: “Las oportunidades de realizar actividad física durante el día escolar incluyen el tiempo dedicado a una clase de educación física, deportes y juegos recreativos que ocurren antes, durante y después de la escuela” (Naspe, 2016). Además de la actividad física, la dieta es otro factor importante que influye en la salud. La dieta de estilo occidental (es decir, una dieta rica en grasas saturadas, carnes rojas, pobre en frutas y verduras frescas) se ha correlacionado con muchas consecuencias negativas para la salud (es decir, obesidad,

hipertensión, enfermedades cardíacas e hipercolesterolemia), por lo que la dieta mediterránea (MD) es considerado como uno de los elementos de la salud (Vidarte & Vélez, 2016).

El seguimiento del estado nutricional y los hábitos de salud de los adolescentes tiene muchos beneficios para las escuelas y los padres, ya que indica la adecuación del crecimiento y desarrollo que posteriormente, ayuda a comprender el estado actual; hay muchas cosas que se pueden hacer para mejorar la calidad de la nutrición y la actividad física de los niños durante los años escolares (Villares & Segovia, 2019). Esto requiere intervenciones integrales y multisectoriales para mejorar la alimentación saludable y aumentar los niveles de actividad física entre los niños en edad escolar. Cabe recalcar que, la actividad física inadecuada, los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo pueden provocar diversos cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños. De acuerdo al estudio de la problemática planteada se proyecta una interrogante de investigación. ¿Cómo mejorar los hábitos alimenticios por medio de la actividad física en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Sales” en el Cantón Rocafuerte?

Hoy en día la desnutrición de adolescentes es un gran problema a nivel mundial, tomando en cuenta que todos tienen derecho a la alimentación, pero aquí viene el inconveniente, que varias familias no cuentan con los recursos necesarios para cubrir una alimentación equilibrada. La mala alimentación en nuestros adolescentes a corto y largo plazo causa grandes problemas por la desnutrición, por la falta de vitaminas y nutrientes, el organismo no se puede desarrollar correctamente e implica su rendimiento escolar.

En este contexto los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional San Francisco de Sales, no están libres de esta problemática, de la mala alimentación, muchos líderes comunitarios buscan mejorar la calidad de vida de estas familias; especialmente en las comunidades campesinas donde los niño/as y adolescentes quedan al cuidado de sus abuelos mayores durante el día, mientras sus padres salen a trabajar. Es por ello, que este trabajo investigativo es de gran aporte a los escolares y comunidad.

La alimentación saludable es de mucha importancia para el desarrollo de los niños/as y adolescentes, y por el mismo motivo los/as docentes deben tomar como factor fundamental para el desarrollo del aprendizaje. Es preciso promover hábitos alimenticios saludables para el consumo diario de los escolares. Durante las prácticas de educación física con los niños/as y adolescentes y mi persona como estudiante de la Universidad Técnica de Manabí, se pudo palpar la problemática que influye la alimentación en el desarrollo del aprendizaje. Es por ello, que este artículo es de

mucho interés, porque tiene la finalidad de conocer cómo influye la alimentación en la clase de educación física. Tomando en cuenta que los factores primordiales son Economía, entorno y cultura. Y es por eso que daremos a conocer la importancia de una alimentación sana para el aprendizaje del niño/as y adolescentes.

La investigación propuesta es factible porque se cuenta con el apoyo de la Unidad Educativa Fiscomisional San Francisco de Sales, además de los recursos con los padres de familia, tecnológicos para así mejorar los hábitos alimenticios y lograr un buen desarrollo evolutivo de los niños/as y adolescentes, al momento de plantear esta investigación tiene como fin conocer los factores que producen los malos hábitos alimenticios en las familias, dándoles a conocer los problemas que genera a nuestros niños/as y adolescentes en su desarrollo físico e intelectual para así poder garantizar un rendimiento óptimo y adecuado.

El objetivo de este trabajo ha sido determinar la importancia y beneficios de aplicar un programa de Actividad Física para mejorar los hábitos alimenticios en estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional "San Francisco de Sales", en el Cantón Rocafuerte, basadas en la evidencia científica en los actuales momentos, además se pretende realizar un diagnóstico de los hábitos alimenticios de los estudiantes de 10-12 años en la Unidad Educativa, de igual manera diseñar un programa de Actividad Física para mejorar los hábitos alimenticios en estudiantes en las clases de educación física. Posteriormente poner en marcha el plan de actividades físicas y poder valorar la efectividad del programa.

Salud

El concepto de salud de acuerdo a (Echegoyen, 2019) es el estado bueno o normal de un organismo, en un momento determinado y en un lugar específico. De esta manera, se puede afirmar que "el estado bueno se refiere al funcionamiento correcto y el estado normal a una regla respecto a las condiciones idóneas en las cuales debería encontrarse el individuo" (p.4).

Estilo de vida

El estilo de vida comprende el conjunto de patrones de comportamiento de un individuo, teniendo injerencia en la salud del mismo y en la de terceros. Siguiendo esta línea, la OMS define "estilo de vida" como una forma de vida que se encuentra determinada por la interacción de las características individuales y sociales y las condiciones socioeconómicas y ambientales (Echegoyen, 2019).

Actividad física y hábitos alimentarios

De acuerdo a la variable de Actividad física y hábitos alimentarios, se discurre que las personas que tienen moderados o altos niveles de actividad física se adhieren de una mejor manera al consumo de verduras, frutas, proteínas e hidrato de carbono complejos, así como hábitos de desayunar. Así mismo el autor determina que los estudiantes que realizan actividades deportivas tienen mejores hábitos saludables, mejor rendimiento académico y actitud en los estudios a diferencia de quienes no hacen (Ibarra, 2019).

Actividad física, hábitos alimentarios, rendimiento académico

Respecto a la Actividad física y su relación o incidencia en el rendimiento académico de los educandos, se considera que quienes realizan al menos media hora de actividad física al día, obtienen mejores resultados escolares que aquellos que no lo realizan. Por otra parte, la relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los adolescentes, ha demostrado que existe asociación y beneficios entre el consumo regular de las tres comidas principales y un mejor rendimiento académico. (Ibarra, 2019)

Actividad física

La actividad física se refiere a todo movimiento. Las formas populares de estar activo incluyen caminar, andar en bicicleta, andar en bicicleta, deportes, recreación activa y juegos, y se pueden hacer en cualquier nivel de habilidad y para el disfrute de todos. Sin embargo, La OMS (2018) indica que las estimaciones mundiales actuales muestran que uno de cada cuatro adultos y el 81 % de los adolescentes no realizan suficiente actividad física. Además, a medida que los países se desarrollan económicamente, los niveles de inactividad aumentan y pueden llegar al 70%, debido a los cambios en los patrones de transporte, el mayor uso de la tecnología para el trabajo y la recreación, los valores culturales y el aumento de los comportamientos sedentarios.

Perea y Reyes (2019) indican que la Actividad Física (AF) se define como:

Cualquier movimiento corporal producido por la contracción de los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Incluye el ejercicio, así como otras actividades que involucran el movimiento corporal y se realizan como parte del juego, el trabajo, el transporte activo, las tareas del hogar y las actividades recreativas (3).

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (Organización Mundial de la Salud, 2018).

Tipos de deportes de actividad física más adecuados para adolescentes

Existen varios tipos de deportes de actividad física para niños/as y adolescentes se le ayudaran a tener un mejor estilo de vida saludable. De acuerdo a este aspecto se clasifican en tres grupos.

- **Aeróbico:** este tipo de deporte consiste en la ejecución de movimientos reiterados que involucran algunas agrupaciones musculares. Por ejemplo, correr, bailar, hacer ciclismo etc.
- **Fuerza:** los ejercicios de fuerza consisten en llevar al cuerpo al límite de fuerza muscular exigiendo al cuerpo llevar una nueva sobrecarga de peso.
- **Crecimiento óseo:** este grupo de deporte permite el fortalecimiento de los huesos mediante el impacto repetitivo, un ejemplo de este tipo de deportes son Jugar pelota y saltar en la cama entre otros. (Perez & Tejero, 2018)

Recomendaciones a adolescentes sanos

Los niños y adolescente deben realizar 60 minutos o más de actividades físicas diaria

Aeróbicos- cardiovascular. - En los primeros 60 minutos, debe realizar los ejercicios con intensidad moderada o vigorosa tres días a la semana. Carreras, natación, saltos, andar en bicicleta, fútbol.

Fortalecimiento Muscular. - Como parte de los 60 minutos realizar 3 días a la semana, sentadillas, flexiones, escalada, artes marciales, remo y pesas.

Fortalecimiento óseo- Como parte de los 60 minutos realizar actividades de fortaleciendo óseo (Perez & Tejero, 2018).

Importancia de la actividad física

No es ningún secreto que la actividad física adecuada es necesaria para el bienestar general de los niños. Los beneficios de la educación física en las escuelas son de gran alcance, e incluyen una mayor salud física de los estudiantes y un mejor rendimiento académico. La educación física es más que simplemente correr alrededor de una pista o patear una pelota. Enseña a los niños

habilidades clave para la vida además de mejorar su salud y bienestar. La obesidad continúa disparándose en todo el mundo y más personas adoptan estilos de vida sedentarios. Promover una mentalidad positiva sobre el ejercicio desde una edad temprana ayudará a mantenerlos saludables a medida que envejecen (Gómez, 2015, p. 37).

Beneficios de la actividad física en el desarrollo de los estudiantes

La actividad física tiene muchos efectos positivos sobre la salud y ayuda a prevenir las enfermedades más comunes. Las personas que están menos en forma tienen más que ganar en términos de mejora de la salud al aumentar su actividad física. Por ende, estos son sus beneficios:

- **Crecimiento físico:** El ejercicio, como la alimentación, es parte fundamental del crecimiento físico de un niño. El ejercicio ayuda a desarrollar músculos y huesos más fuertes y actúa como un estímulo para que el cuerpo se adapte.
- **Mejor condición física:** La fuerza física se desarrolla a través del ejercicio y ser fuerte tiene muchos beneficios para un niño en crecimiento, como poder caminar distancias más largas sin cansarse y tener la fuerza para realizar sus tareas diarias.
- **Control de peso:** Nada quema calorías con más éxito que la actividad física, por lo que el ejercicio es una actividad esencial cuando se trata de controlar el peso. Si bien la mayoría de los padres sienten la necesidad de mimar a sus hijos dejándolos comer todo lo que quieran, se debe saber que la obesidad durante la infancia conlleva un alto riesgo de seguir siendo obeso en la edad adulta.
- **Mantener la salud cardiovascular:** Los niños gorditos son vistos como adorables por sus padres, pero toda esa grasa extra tiene un costo para la salud. La obesidad infantil pone a los niños en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares como el colesterol alto y condiciones metabólicas como la diabetes tipo 2 más adelante en su vida o, peor aún, a una edad más temprana.
- **Desarrollo cognitivo:** El ejercicio no se trata solo de ponerse en forma; ¡también ayuda con el desarrollo del cerebro! Durante el ejercicio, las células nerviosas del hipocampo y la corteza prefrontal del cerebro se activan para multiplicarse y formar nuevas conexiones.
- **Mejor salud mental:** Si bien el ejercicio puede parecer una tarea terrible para algunos niños, el acto real de hacer ejercicio se convierte en una especie de experiencia catártica una vez que el niño entra en el flujo del ejercicio. La actividad física ayuda a aliviar el estrés y la

ansiedad, y la ráfaga de hormonas para sentirse bien que libera promueve un mejor estado de ánimo.

- Mejora de la autoestima: Además de mejorar la salud mental y el estado de ánimo de un niño, el ejercicio también aumenta la autoestima de un niño. Ser bueno en cierto deporte definitivamente aumenta la confianza de los niños (Cintra & Balboa, 2014, p. 23).

La Actividad Física como estrategia de prevención

Realizar actividad física regular tiene beneficios significativos en la salud de niños/as y adolescentes, particularmente cuando derivan de un plan estructurado de ejercicios: llevar a cabo una actividad planificada, estructurada y que sea repetitiva con el objetivo de perfeccionar o conservar uno o más componentes de la aptitud física. Muchas indagaciones sustentan que es conveniente realizar actividad de moderado rigor por lo menos 30 minutos diarios durante la semana (Acosta, 2021, p. 25).

Hábitos alimenticios

Además de la actividad física, Torrell & Serra (2015) indican que “los hábitos alimentarios son otro factor importante a tener en cuenta para el bienestar físico. Entre estudiantes, cuándo y cómo uno come está estrechamente relacionado con la salud física y psicológica” (p.14).

Los patrones de alimentación pueden afectar la calidad de vida de los adolescentes. vista de tres maneras. Primero, los hábitos alimenticios apoyan (o socavan) un estilo de vida saludable. En segundo lugar, los buenos hábitos alimentarios están relacionados tanto al crecimiento físico como al desarrollo cognitivo. En tercer lugar, los hábitos alimenticios formados. durante la adolescencia generalmente se mantienen hasta la edad adulta, lo que influye en la salud y el bienestar emocional más adelante (Pereira, 2017).

Hábitos alimenticios también puede ser moldeados por factores tales como la familia y los compañeros, la autoimagen, las preferencias y la disponibilidad de alimentos. Los estudiantes pueden experimentar un cambio drástico en los hábitos alimenticios a medida que pasan a la adolescencia. Los niños toman conciencia de su propio cuerpo y de cómo es percibido por los demás. En consecuencia, pueden modificar su dieta para cumplir con las expectativas de sus pares y responder la presión social. Además, a medida que los adolescentes ganan más autonomía, ellos,

en lugar de sus padres, deciden cuánto tiempo quieren pasar comiendo, cuándo y qué comen. (Pereira, 2017).

Alimentación saludable

De acuerdo a la nutricionista español Basulto una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimo. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible. Además, señala que debe contener una amplia variedad de 8 alimentos ricos en nutrientes y antioxidantes, presentes en frutas y verduras, con una adecuada selección de grasas, baja en azúcar y moderada en sodio” (Echegoyen, 2019, p. 7).

Hábitos alimentarios y bienestar de los estudiantes

Con respecto a los hábitos alimenticios, una investigación reciente basada en una muestra representativa de niños en Ecuador mostró que los niños no consumen suficientes frutas y verduras en su dieta diaria; utilizan cantidades excesivas de alimentos grasos y su dieta contiene demasiados alimentos con alto contenido de azúcar; su dieta regular no contiene suficiente trigo, leche y productos lácteos y rara vez leen las etiquetas de los productos alimenticios cuando los compran. Además, una pequeña proporción de la población tiene actividades físicas regulares, ya sea deportes, actividades recreativas o transporte a la escuela o al trabajo (Obando & Rodríguez, 2016, p. 46).

Una vida física activa contribuye al desarrollo óptimo y la mejora de la salud física, mental, emocional y social. Otro factor importante para una vida saludable es la nutrición, que lamentablemente se ha deteriorado significativamente en las últimas décadas y las generaciones jóvenes adquieren malos hábitos en una etapa temprana de sus vidas (Ulloa & Pérez, 2018). Debido al impacto positivo en la salud, es importante aumentar los niveles de actividad y la participación de los jóvenes menos activos y este debería ser un objetivo de las intervenciones de promoción de la salud comunitarias y escolares.

Características

La alimentación saludable se agrupa en función de los nutrientes que contiene cada alimento, cabe recalcar que ciertos nutrientes, como el hierro y el calcio, se encuentran en alimentos como legumbres y verduras; no obstante, el cuerpo no los aprovecha óptimamente como cuando provienen de la carne y derivados y de la leche, respectivamente. Básicamente, los alimentos se agrupan en la siguiente manera: energéticos, que incluyen los hidratos de carbono y las grasas; plásticos (proteínas), que intervienen como constructores; y reguladores (vitaminas y minerales) Otra de las características de una alimentación saludable es:

- La alimentación debe ser completa
- Equilibrada
- Suficiente
- Debe ser adaptada a la edad y sexo
- Tiene que ser variada. (Ulloa & Pérez, 2018).

Figura 1: Pirámide de Hábitos alimenticios saludables

Piramide Nutricional



Nota: en esta figura se muestra la pirámide de los tipos de alimentación saludable para niños/as adolescentes y adultos, recuperados de <https://www.aucal.edu/blog/dietetica-nutricion/la-nueva-piramide-de-la-alimentacion-saludable-senc-2015/>

Nutrición

Para acosta (2021) “la educación nutricional promueve estilos de vida saludable, centrándose en la promoción de conductas alimentarias adecuadas, aunque incide también en otras actividades como el deporte, el tiempo para el ocio y las relaciones humanas” (p.20).

En la salud interviene varios factores, entre los principales la alimentación, que transgrede de manera considerable en el progreso armónico infantil. La alimentación tiene que ser suficiente, natural y equilibrada, de manera que nuestra calidad de vida está explícita en gran medida de los nutrientes que se brindan al organismo a través la alimentación saludable, la cual consiente el desarrollo y la ejecución de las funciones biológicas y psicológicas (Hernández, et al., 2021, pág. 2).

Dentro de los hábitos alimenticios que son importantes fomentar se encuentran:

- El desayuno.

- El respeto a los horarios de comida.
- Obedecer las sensaciones de hambre y saciedad.
- El consumo de frutas y verduras.
- La incorporación de nuevos alimentos.
- El consumo de agua simple.
- Realizar actividad física (Aguilar, 2019).

Importancia del buen hábito alimenticio

Alimentarnos sanamente tiene que ir unido a unos apropiados hábitos alimenticios y un nivel adecuado de actividad física. De este modo, nos ayuda a tener una mejor **calidad de vida**, prevenir problemas de **salud**, mejorar nuestro **bienestar mental**, **sentirnos más fuertes** y como ganancia extra, mejorar nuestro aspecto físico sentirnos saludables. Además, nos ayuda a percibir el mundo de mejor manera, así como adquirir mayor energía (Lizandra & Gregori, 2020). Por lo tanto, el establecimiento de hábitos alimentarios saludables en la población infantil en el ámbito escolar y familiar es de gran importancia para la prevención de la obesidad infanto-juvenil.

Figura 2: Ventajas de tener buenos hábitos alimenticios



Nota: en esta figura se muestra las ventajas de los buenos hábitos alimenticios recuperado de <https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/buenos-habitos-alimenticios/>

Una alimentación sana y adecuada trae muchos beneficios más allá de reducir o mantener el peso corporal, por eso es muy importante fomentarla desde la niñez y adolescencia en la escuela y el hogar (Sánchez, 2020).

Consecuencia de la incorrecta alimentación

- Debilidad muscular
- Anemia
- Talla y peso fuera de los percentiles
- Fatiga y falta de energía
- Caries
- Infusión en la piel
- **Hipertensión**
- Diabetes Problemas digestivos
- Insomnio
- Bajo rendimiento deportivos
- Deterioro de la memoria

Relación entre actividad física y alimentación saludable

Según Rosales (2019) en los actuales momentos, uno de los temas más demandantes en la semántica coligada a prevención de salud, es la alimentación saludable y su relación con la actividad física, por lo tanto, se puede expresar que una gran parte de la población tienen estilos de vida sedentarios y poca tendencia a la aceptación de una dieta sana y de actividad física, esto da lugar sin duda a la aparición de enfermedades no transmisibles asociadas a tales estilos de vida. Cabe destacar que la dimensión de hábitos de alimentación saludable tiene una asociación significativa con la actividad física ya que a medida que el escolar tiene malos hábitos alimenticios disminuye la actividad física que realiza.

Metodología (Materiales y métodos)

Diseño de la investigación

El diseño y tipo de investigación de esta investigación es de carácter cuantitativo no experimental en donde analizamos los factores de la alimentación saludable y actividad física en adolescentes entre 10 y 12 años, garantizando una nutrición equilibrada para un buen rendimiento escolar de los niño/as desde la infancia, cuyo objetivo es trabajar conjuntamente con los padres de familia y el Ministerio de Salud Pública para así combatir la mala alimentación infantil en los estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Sales” del cantón Rocafuerte.

Cuantitativo

La presente investigación está dentro de un enfoque cuantitativo por cuanto se “utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin de establecer pautas de comportamiento y probar teorías teniendo un valor social vinculado al ámbito educativo, busca la comprensión de los fenómenos sociales por la mala alimentación de los niños/as y adolescentes y eso da paso a que estos tengan un bajo rendimiento académico, el proceso de la ciencia es dialéctico; se recabará información que tendrá un análisis para la determinación de los óptimos resultados.

Analítico - Descriptivo

El alcance de la investigación es descriptivo ya que busca especificar las características importantes del fenómeno que se analiza, además describe condiciones o tendencias de una población. Por tanto, en esta investigación se hace énfasis en el análisis y descripción de las variables de objeto de estudio, que son actividad física y hábitos alimenticios misma que influyen en el desarrollo del aprendizaje de los estudiantes al alimentarse adecuadamente.

Documental

Esta modalidad permitió el análisis del desarrollo de esta investigación, mediante la recopilación de información en revistas, informes y artículos científicos contenidos en bases de datos como: dialnet, scielo, latindex, redalyc etc. Todo en relación a las variables de actividad física y hábitos alimenticios.

Técnicas

La observación científica como método consiste en la percepción directa del objeto de investigación.

La observación investigativa es el instrumento universal del científico. La observación permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos.

La observación, como procedimiento, puede utilizarse en distintos momentos de una investigación más compleja: en su etapa inicial se usa en el diagnóstico del problema a investigar y es de gran utilidad en el diseño de la investigación

La observación científica como método consiste en la percepción directa del objeto de investigación.

La observación investigativa es el instrumento universal del científico. La observación permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos.

La observación, como procedimiento, puede utilizarse en distintos momentos de una investigación más compleja: en su etapa inicial se usa en el diagnóstico del problema a investigar y es de gran utilidad en el diseño de la investigación

La observación científica como método consiste en la percepción directa del objeto de investigación. La observación investigativa es el instrumento universal del científico. La observación permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos.

La observación, como procedimiento, puede utilizarse en distintos momentos de una investigación más compleja: en su etapa inicial se usa en el diagnóstico del problema a investigar y es de gran utilidad en el diseño de la investigación

Encuestas

Las encuestas fueron ejecutadas a un grupo pequeño 3 docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Sales” del Cantón Rocafuerte, con la finalidad de conocer la frecuencia con que comparte charlas a sus estudiantes referente a la actividad física y alimentación saludables, además conocer las buenas prácticas de higiene personal y de los alimentos en el bar. Mediante la cual se recopiló datos cuantitativos de acuerdo a las interrogantes planteadas, así mismo se pudo tener conocimiento de lo que ocurre en torno al problema planteado en la investigación, dando explicación a las variables de estudio.

Población y muestra del estudio

La población que interviene en el estudio son 90 estudiantes de la Unidad Educativa Fiscomisional, “San Francisco de Sales” Cantón Rocafuerte, de se tomó como muestra a 70 estudiantes de la básica superior la cual es el 30% de los cursos de octavos AY B y noveno B de la Unidad Educativa antes mencionada del del año lectivo 2021-2022.

Unidad de Observación	Frecuencia	%
Estudiantes	70	96%

Tabla 1: Población

Docentes	3	4%
TOTAL	73	100%

Nota: La población considerada en el presente estudio fueron 70 adolescentes y 3 docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional, “San Francisco de Sales. Recuperado de (Chávez Saltos, 2022)

En base a los objetivos planteados en esta investigación se realizó un cronograma de actividades para ser ejecutas en la Unidad Educativa Fiscomisional San Francisco de Sales, del Cantón Rocafuerte, teniendo como beneficiarios directos a niños/as y adolescentes de 10 a 12 años.

Tabla 2: Cronograma de Menú semanal saludable

CRONOGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS/AS ADOLESCENTES DE 10 A 12 AÑOS			
DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	MERIENDA
LUNES	Yogur con frutas.	Crema de calabacín y zanahoria. Cinta de lomo con tomate. Manzana asada con canela.	Filete de merluza con verduras asadas gratinadas con queso y salsa de tomate.
MARTES	Leche Tostada de pan integral con queso untable y mermelada light.	Lentejas con verduras. Tortilla de espinacas. Yogur.	Filete de pez espada con puré de patatas. Gelatina con frutas.

MIÉRCOLES	Leche Tostada de pan integral con aceite y tomate.	Macarrones con salsa de tomate y queso. Albóndigas de ternera con salsa jardinera. Gelatina de frutas	Tortilla de calabacín. Ensalada de tomate con trocitos de queso Tierno.
JUEVES	Zumo de naranja con biscotes integrales y queso untable.	Puré de verduras con picatostes. Filete de Sajonia y patatas panaderas. Fruta	Filete de merluza con verduras asadas gratinadas con queso y salsa de tomate
VIERNES	Yogur con muesli	Patatas guisadas con carne. Filete de merluza con guisantes . Fruta	Leche Tostada de pan integral con queso untable y mermelada light.
SÁBADO	Leche con cereales de fruto secos.	Alubias blancas estofadas. Ensalada de zanahoria con maíz y trozos de jamón York picado. Yogur	Cous de pollo con verdura. Gelatina con fruta
DOMINGO	Manzanas asadas con canela. Zumo de naranja.	Paella de pollo Macedonia de frutas.	Frutas Con Yogur

Nota: en esta tabla se especifica el menú infantil semanal para niños/as y adolescentes de 10 a 12 años de edad Unidad Educativa Fiscomisional San Francisco de Sales, del Cantón Rocafuerte.

Figura 3: Cronograma de actividades Físicas



Nota: en esta figura se muestra un cronograma de actividades físicas para adolescente de educación básica, recuperado de: <https://documentosori.blogspot.com/2021/05/mapa-conceptual-actividad-fisica.html>.

Resultados

Consecutivamente una vez de realizadas las encuestas a estudiantes y docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional San Francisco de Sales, con el fin de recopilar informaciones referentes a actividades físicas y hábitos alimentarios. se obtuvieron los siguientes resultados mismo que se detallan en la tabla 3 y 4.

Tabla 3: Interrogantes y resultados porcentuales de las encuestas realizadas a docentes.

Encuesta realizada a docentes				
Descripción	Categoría/porcentaje			Total
¿Cuántos años lleva trabajando en la Unidad Educativa antes mencionada?	1 a 5 años	5a 10 años	10 a 20 años	100%
	66.7.%	33.3%	0.00%	
¿Qué cargo desempeña en la Unidad Educativa Fiscomisional San Francisco de Sales?	Docente	Entrenador	Coordinador	100%
	66.7.%	33.3%	0.00%	
¿Considera importante la alimentación saludable?	Muy importante	Poco importante	Nada importantes	100%
	100.%	0.0%	0.00%	
¿Considera necesario promover la alimentación saludable en la Unidad Educativa?	Si	No	Tal ves	100%
	100.0%	0.0%	0.00%	
¿Con que frecuencia comparte charlas sobre actividades físicas y hábitos alimenticios saludables con los alumnos?	1 ves al año	2 ves al año	3 ves al año	100%
	100%	0.00	0.00%	

¿Instruye a los estudiantes sobre la correcta utilización de los productos del medio en el bar y lonchera escolar?	Siempre	A veces	Nunca	100%
	66.7%	33.3%	0.00%	
¿Refuerza a sus estudiantes de las buenas prácticas de higiene personal y de los alimentos?	Siempre	A veces	Nunca	100%
	66.7%	33.3%	0.00%	

Nota: en esta tabla se refleja los resultados porcentuales de cada una de las interrogantes efectuada los docentes.

Tabla 4: Interrogantes y resultados porcentuales de las encuestas realizadas los estudiantes.

Encuesta realizada a estudiantes				
Descripción	Categoría/porcentaje			Total
¿Realiza actividades físicas y/o deportivas con su familia o amigos en su tiempo libre?	2 veces por semana	4 veces por semana	6 veces por semana	100%
	60%	40%	0.00	
¿Cuántas hora en su tiempo libre pasa en la televisión o teléfono?	2 hora	4 horas	6 horas	100%
	47%	53%	0.00	
¿A la hora del recreo hace algún deporte de actividad física con sus compañeros?	Siempre	A veces	Nunca	100%
	49%	51%	0.00	
¿Desayuna y consume algún tipo de fruta o verduras antes de salir de casa?	Si	No	A veces	100%
	47%	0.00	53.0%	
¿En su alimentación diaria consume algún tipo de carne como: pollo, pescado, res, camarón, chanco?	Siempre	A veces	Nunca	100%
	48%	52%	0.00	

¿Realiza la higiene personal y de los alimentos que compra en el bar antes de consumirlos?	Siempre	A veces	Nunca	100%
	40%	60%	0.00	

Nota: en esta tabla se refleja los resultados porcentuales de cada una de las interrogantes efectuada los estudiantes.

Análisis de resultados

Mediante las encuestas realizadas a docentes de la Unidad Educativa Fiscomisional San Francisco de Sales la Provincia de Manabí Cantón Rocafuerte, se pudo conocer que 66.7% de los docentes tienen trabajando alrededor de 1 a 5 años, mientras que un 33.3% tiene entre 5 y 10 año. Así mismo, el 66.7% desempeñan el rol de docencia en diferentes asignaturas en la unidad educativa, mientras que el 33.3% la materia de cultura física(entrenador). El 100% de los encuestados considera muy importante llevar una alimentación saludable y equilibrada para un mejor rendimiento y destrezas en las actividades cotidianas.

En su totalidad siendo este el 100 % de los docentes encuestados consideran preciso y beneficioso promover la alimentación saludable en la unidad educativa, ya que permitirá brindar un mejor conocimiento sobre de la correcta alimentación equilibrada al adolescente. De acuerdo a la interrogante, Con qué frecuencia comparte charlas sobre actividades físicas y hábitos alimenticios saludables con los alumnos el 66,7% indicaron que lo hacen 1 vez al año, mientras que el 33.3% realizan charlas 2 veces al año. De acuerdo a los resultados obtenidos se pudo evidenciar que la mayor parte de los docentes no comparten charlas frecuentemente con los estudiantes referente a la temática.

Del total de los docentes encuestados el 66.6 % indicaron siempre instruyen a sus estudiantes sobre la correcta utilización de los productos del medio en el bar y lonchera escolar, mientras el 33.3 a veces. De acuerdo a los resultados obtenidos se pudo determinar que la mayor parte de los docentes instruyen a sus alumnos frecuentemente sobre la correcta utilización de los productos del medio en el bar. De acuerdo a la interrogativa de si refuerza a sus estudiantes de las buenas prácticas de higiene personal y de los alimentos, el 66.7 % indicaron que siempre lo hacen, mientrasque el 33.3% a veces. Es evidenciar que la mayor parte de los docentes si refuerzan las buenas prácticas higiénicas personal y de los alimentos.

De acuerdo a las interrogantes ejecutadas a los estudiantes, sobre si realiza actividades físicas y/o deportivas con su familia o amigos en su tiempo libre, el 60% indico que dos veces a la semana, mientras que el 40% lo hace 4 veces a la semana. Del total de los estudiantes encuestados el 47% pasa en su tiempo libre al menos 2 horas diarias frente al televisor o teléfono, mientras que el 53% pasa al menos 4 horas al día. Es evidentes que en su mayoría los estudiantes pasan alrededor de cuatro horas frente a dispositivos tecnológicos, que afectan su visión y rendimiento académico, debido a que lo recomendable en la edad escolar son 2 horas por día.

Del total de los estudiantes encuestados el 49% indico que siempre a la hora del recreo hace algún tipo de deporte de actividad física, mientras que el 51% indico a veces. De acuerdo a la interrogante, de si desayuna y consume algún tipo de fruta o verduras antes de salir de casa, se obtuvo que el 47% si lo hace, mientras que el 53% a veces.

De acuerdo a la interrogante de si, en su alimentación diaria consume algún tipo de carne como: pollo, pescado, res, camarón, chanco, el 48% de los estudiantes encuestados indicaron que siempre en su alimentación diaria consume al menos uno o dos tipos de carne, mientras que el 52% indico que a veces si consume en su alimentación diaria al menos 1 de estos tipos de alimentos. Del total de los 70 estudiantes encuestados el 40% indico que siempre realiza la higiene personal y de los alimentos que compra en el bar antes de consumirlos, mientras que el 60% siendo esta la mayoría indico a lo hace a veces.

Discusión

Desde la perspectiva de alimentación saludable y actividades físicas, la adolescencia es un período en el que se sobreponen los riesgos originarios de los antecedentes infantiles y familiares. Además, se consolidan o adquieren hábitos de vida y de alimentación que impactan directa o indirectamente sobre estos adolescentes en su crecimiento y aprendizaje.

Según Abril et al., (2018) los estudiantes del Colegio República de Israel, en un porcentaje reducido realizan actividades físicas dos días a la semana, en períodos de 15 minutos. Además, que la mayor parte de estudiantes sin distinción de género presenta un estado nutricional normal, en segundo lugar, el riesgo para obesidad, en tercer lugar, sobrepeso, seguido de déficit y por último obesidad (p.2).

De otra manera el artículo realizado por Lizandra & Gregori, (2020) con el tema: “*Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la*

ciudad de Valencia”. Demuestra que existe una relación positiva entre el tipo de dieta, la actividad física y el nivel socioeconómico y negativa entre el tipo de dieta, la actividad sedentaria y el peso. Además, se pudo comprobar que los adolescentes mayores tienen incorrectos hábitos alimenticios que los más jóvenes. (P.1).

Por otra parte, la investigación realizada por Ibarra,(2019) demuestra que un 20.80% de los estudiantes de la Fundación COMEDUC, poseen un nivel de actividad física alto, un 79.20% mediano y bajo. Referente a los hábitos alimenticios un 59.1% de los estudiantes desayuna, el 71.4% realiza 3 comidas al día. Además, que el 50% de los alumnos no consumen pescado ni legumbre, mientras que el 70% consume comida rápida y bebidas azucarada. En definitiva, tener un NAF alto se asocia a tener mejores hábitos alimentarios y en general se asocia a tener un mejor rendimiento escolar (p.17).

En base a las variables de actividad física y hábitos alimenticios del presente artículo, se formularon interrogantes específicas a los estudiantes de la educativa Fiscomisional San Francisco de Sales, del Cantón Rocafuerte. Se analizó cada una de las interrogantes para medir tanto hábitos de alimentación saludable como de actividad física, debido a que cada dimensión tiene ítems específicos por lo cual se realizó un análisis individual.

Los resultados obtenidos demuestran que el 60% de los estudiantes de la unidad educativa antes mencionada realizan 2 veces a la semana actividades físicas y deportivas con su familiares o amigos, mientras que el 40% lo hace 4 veces a la semana en su casa. De igual manera con respecto a la pregunta de si a la hora del recreo hace algún deporte de actividad física con sus compañeros, el 49% indico que siempre lo hace, mientras que el 51% a veces. Es evidentes que existe un gran porcentaje de estudiantes que no realiza actividades físicas activamente durante la semana, por lo que se recomienda a los educandos de la Unidad Educativa a realizar más actividades físicas/ deportivas durante la semana, misma que contribuirá a la prevención y gestión de enfermedades no transmisibles, como enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, etc.

De acuerdo a la variable de hábitos alimenticios, del total de los estudiantes encuestados el 48% indicaron que en su alimentación cotidiana siempre consumen algún tipo de carnes como: pollo, pescado, res, camarón o chanco, mientras que el 52% indico que a veces. De igual manera con respecto a la interrogante de si desayunan y consumen algún tipo de fruta o verduras antes de salir de casa, el 47% indico que siempre desayuna y consume frutas y verduras, mientras que el 43% a veces. Por lo tanto, es evidentes que un gran porcentaje de adolescentes no llevan una alimentación

adecuada rico en nutrimentos, que les permita tener un mejor estilo de vida, un proceso de aprendizaje con favorables resultados, mantener su peso corporal, evitar la desnutrición, la obesidad y enfermedades no transmisibles.

Conclusión

Los objetivos definidos del presente artículo han sido conocer la relación e importancia de la actividad física para mejorar los hábitos alimenticios en los adolescentes de la Unidad Educativa Fiscomisional “San Francisco de Sales, del Cantón Rocafuerte, así como también diseñar y valorar la efectividad de un cronograma de alimentación saludable y actividad física. En base a estas variables se ha llegado a las siguientes conclusiones.

Después de haber examinado los referentes teóricos de acuerdo a las variables de estudio, resulta fundamental generar información al respecto, pues hay evidencia científica que demuestra que seguir una dieta equilibrada y adoptar hábitos saludables reduce el riesgo de contraer enfermedades no trasmisibles como: cardiovasculares, diabetes, obesidad, desnutrición, etc. Sin embargo, este es uno de los temas poco investigados a nivel local y mundial. Por lo que es fundamental ampliar el análisis tomando otras instituciones de nivel medio, tanto de gestión pública como privada, donde concurren adolescentes.

Se determino la relación de la variable actividad física y alimentación saludable y como esta ayuda en el aprendizaje y desarrollo académico de los estudiantes. Así como también ayuda a prevenir problemas de salud a largo plazo, como la enfermedad coronaria, la obesidad, el cáncer, la hipertensión y la osteoporosis. Además, los hábitos alimentarios adquiridos en la adolescencia se mantendrán en la edad adulta.

Se evaluó e identificó los hábitos alimenticios y de actividad física de los estudiantes mediante ítems específicos en la encuesta, obteniendo como resultado que el 60% de los escolares realizan 2 veces a la semana algún tipo de actividad física, y en un nivel bajo de hábitos de alimentación y nutrición del 48% de los estudiantes si consume en su alimentación diaria, algún tipo de carnes, frutas o verduras. Cabe recalcar que el consumo bajo de verduras, frutas y carnes se relacionan con problemas de obesidad al igual que el sedentarismo. Los resultados sugieren que se debe realizar cambios, para corregir tempranamente los inadecuados hábitos alimentarios, fomentar la actividad física y evitar porcentajes altos de sedentarismo.

Referencias

1. Abril, H. K., Abril, J. S., & Cecilia., G. S. (2018). "Evaluación del Estado Nutricional en adolescentes de 14 a 18 años del Colegio República de Israel. Cuenca 2009-2010. Cuenca: Universidad de Cuenca. Obtenido de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/4030/1/MED%2051.pdf>
2. Acosta, C. D. (2021). Alimentación y actividad física en escolares. Ambato - Ecuador: Universidad Técnica de Ambato.
3. Aguilar, L. T. (2019). Como mejorar los hábitos de alimentación de los niños. Obtenido de <https://www.insk.com/conoce-mas/nutricion-en-etapas-de-la-vida/preescolares-y-escolares/como-mejorar-los-habitos-de-alimentacion-de-los-ninos/>
4. Cintra, O., & Balboa, Y. (2014). La actividad física: un aporte para la salud. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital.*, 159, 1-11. Obtenido de <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-LaActividadFisicaUnAporteParaLaSalud-4684607.pdf>
5. Del Sol, S. (2016). La condición física en edad infantil y adolescente. *Revista Digital de la Facultad de Cultura Física de Cienfuegos*(174), 1-15. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd174/la-condicion-fisica-infantil-y-adolescente.htm>
6. Echegoyen, C. P. (2019). Hábitos alimenticios ,ingreso y preferencia de los adolescentes. Buenos Aire: Universidad de San Andres. Obtenido de <https://repositorio.udea.edu.ar/jspui/bitstream/10908/17010/1/%5BP%5D%5BW%5D%20T.%20L.%20Eco.%20Echegoyen%2C%20Clara%20Paz.pdf>
7. Gómez, I. (2015). La importancia de la actividad física en Educación Primaria. *Publicaciones Didácticas*, 34-57. Obtenido de <https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
8. Hernández, N. A., Garrido, C. M., & Giménez, G. S. (Mayo de 30 de 2021). Nutrición en los niños de preescolar, escolar y adolescencia: actuaciones y orientaciones educativas para lograr y mejorar una buena alimentación. *South Florida Journal of Development*, 2(2), 15. Obtenido de file:///C:/Users/hp/Downloads/editor_sfjd,+Art.+136+SFJD.pdf
9. Ibarra, M. J. (2019). Valoración de la actividad física, los hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en escolares adolescentes de la Fundación

- https://spaoyex.es/sites/default/files/actividad_fisica_y_deporte_en_la_infancia_y_adolescencia.recomentaciones_e_investigacion_en_nuestro_medio_modificado.pdf
20. Rosales, P. F. (19 de 12 de 2019). Alimentación Saludable, Actividad Física y Enfermedades Asociadas en la Parroquia Tarqui de Manta, Ecuador. *Correo Científico Médico*, 23(4), 14. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/correo/ccm-2019/ccm194q.pdf>
 21. Sánchez, C. A. (2020). Buenos hábitos aliomenticios. Obtenido de Buenos hábitos aliomenticios: <https://aprende.com/blog/bienestar/nutricion/buenos-habitos-alimenticios/>
 22. Torrell, R., & Serra, L. (2015). Hábitos alimentarios y actividad física en el tiempo libre de los niños catalanes. Barcelona: Dpto. Salud Pública. Facultad de Medicina. Obtenido de https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/2836/1.Introduccion_y_objetivos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 23. Ulloa, P., & Pérez, B. (2018). La actividad física y su relación con la salud emocional en los estudiantes de la Unidad Fiscal Paján. Cuenca: Carrera de Cultura Física. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/16520/1/UPS-CT008013.pdf>
 24. Vidarte, J., & Vélez, C. (2016). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>
 25. Villares, J., & Segovia, M. (2019). Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. Madrid: *Pediatría Integral*. Obtenido de <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/>

© 2022 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).