



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.

ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea)

Volumen Especial Cuidado Integral y Atención Primaria en Enfermería 2026

EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL Y SU RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESCOLARES DE UNA UNIDAD EDUCATIVA

**NUTRITIONAL STATUS ASSESSMENT AND ITS
RELATIONSHIP WITH EATING HABITS IN
SCHOOLCHILDREN FROM AN EDUCATIONAL UNIT**

María Katherine Gutiérrez Cely

Universidad Técnica de Machala, Ecuador

Johanna Estefanía Rivas Belduma

Universidad Técnica de Machala, Ecuador

Elida Yessica Reyes Rueda

Universidad Técnica de Machala, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i1.0.22935

Evaluación del Estado Nutricional y su Relación con los Hábitos Alimentarios en Escolares de una Unidad Educativa

María Katherine Gutiérrez Cely¹katherynmaria45gutierrez@gmail.com<https://orcid.org/0009-0006-8496-4860>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

Johanna Estefanía Rivas Beldumajohannarib2@gmail.com<https://orcid.org/0009-0007-0522-5507>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

Elida Yessica Reyes Ruedaereyes@utmachala.edu.ec<https://orcid.org/0000-0002-2466-2063>

Universidad Técnica de Machala

Ecuador

RESUMEN

La malnutrición en escolares es un problema de Salud Pública asociada a hábitos alimentarios inadecuados. En Ecuador, el sobrepeso y la obesidad infantil continúan aumentando, lo que incrementa el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles; el objetivo de esta investigación fue evaluar el estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en escolares de una unidad educativa. Se utilizó una metodología cuantitativa, descriptiva y de corte transversal, con una muestra de 150 estudiantes entre 7 a 12 años, además se aplicó un cuestionario sobre hábitos alimentarios y se realizaron mediciones antropométricas para calcular el índice de masa corporal. Resultados el 67,3% presentó normo peso, el 17,3% bajo peso y el 15,3% sobrepeso, también se identificó ingesta diaria de grasas y bebidas azucaradas. Así mismo, encontró relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional. Se concluye que, aunque predominó el normo peso, persisten prácticas alimentarias que podrían incrementar el riesgo de enfermedades crónicas a futuro. En este contexto, los hallazgos resaltan la necesidad de fortalecer la educación nutricional dirigida a niños, familias y comunidad educativa, promoviendo hábitos saludables desde edades tempranas.

Palabras clave: nutrición, hábitos alimentarios, sobrepeso

¹ Autor principal.

Correspondencia: katherynmaria45gutierrez@gmail.com

Nutritional Status Assessment and its Relationship with Eating Habits in Schoolchildren from an Educational Unit

ABSTRACT

Malnutrition in schoolchildren is a public health problem associated with poor eating habits. In Ecuador, childhood overweight and obesity continue to rise, increasing the risk of chronic noncommunicable diseases. The objective of this study was to assess the nutritional status and its relationship with eating habits in schoolchildren at an educational institution. A quantitative, descriptive, cross-sectional methodology was used, with a sample of 150 students aged 7 to 12 years. A questionnaire on eating habits was administered, and anthropometric measurements were taken to calculate body mass index. Results: 67.3% were of normal weight, 17.3% were underweight, and 15.3% were overweight. Daily intake of fats and sugary drinks was also identified. Likewise, a significant relationship was found between eating habits and nutritional status. It was concluded that, although normal weight predominated, eating practices that could increase the risk of chronic diseases in the future persist. In this context, the findings highlight the need to strengthen nutrition education aimed at children, families, and the educational community, promoting healthy habits from an early age.

Keywords: nutrition, eating habits, overweight

*Artículo recibido 15 enero 2026
Aceptado para publicación: 15 febrero 2026*



INTRODUCCIÓN

Actualmente, los escolares entre 7 y 12 años constituyen un grupo particularmente susceptible a presentar alteraciones nutricionales, tanto por déficit como por exceso de peso. Esta situación se relaciona con la adopción de hábitos alimentarios no saludables, junto con el sedentarismo, condiciones socioeconómicas adversas y prácticas institucionales de alimentación que no siempre son adecuadas. La presencia simultánea de desnutrición como el retraso en talla para la edad y de sobrepeso u obesidad en niños y adolescentes refleja la complejidad del estado nutricional en este grupo poblacional (Lema Lema et al., 2021). En este sentido, investigaciones como la desarrollada en la institución Miguel de Cervantes (Guayas) evidenciaron que cerca del 50% de los niños presentaban un desayuno insuficiente o de baja calidad. (Gordillo Cortaza et al., 2023)

De acuerdo a (Lewis Batres et al., 2020). La alimentación representa uno de los factores determinantes más importantes para el mantenimiento de la salud, haciendo énfasis en que una nutrición adecuada se logra mediante el consumo variado y equilibrado de alimentos, en cantidades suficientes para cubrir los requerimientos diarios de energía y nutrientes esenciales del organismo. Mientras que el consumo de dietas no saludables favorecen al incremento de enfermedades crónicas no transmisibles y enfermedades por deficiencias nutricionales.

En términos generales, la mal nutrición constituye un problema integral que engloba diversas manifestaciones asociadas a la malnutrición, el cual persiste a pesar de los avances sociales y económicos. A nivel mundial la carga mal nutricional continúa siendo inevitablemente elevada. (Pozo Guananga & Vargas Olalla, 2022). Un estudio relevante difundido por la Organización Panamericana de la Salud (Organización Panamericana de Salud [OPS], 2021), señaló que la malnutrición, en cualquiera de sus manifestaciones, constituye una de las principales causas de morbilidad a nivel mundial. Asimismo, el informe advierte que la obesidad ha alcanzado dimensiones epidémicas, convirtiéndose en un grave problema de salud pública (Burgos Licoa et al., 2023).

De acuerdo con (Maldonado Haro & Velasquez Calderon, 2023). Las consecuencias de la desnutrición se manifiestan tanto a corto como a largo plazo. En corto plazo, la desnutrición se asocia con un incremento de las tasas de mortalidad, mayor morbilidad y un aumento del riesgo de discapacidad en la



población infantil. A largo plazo, un estado nutricional deficiente repercute negativamente en el crecimiento físico.

En América Latina, en los escolares de edades comprendidas entre 6 a 11 años, se registra un incremento en los índices de malnutrición, lo que eleva la incidencia de enfermedades cardiovasculares, tales como insuficiencias cardíacas y dislipidemias, así como enfermedades metabólicas, como la diabetes tipo 1. De acuerdo con una investigación llevada a cabo en Chile en 2022, los niños comprendidos entre las edades 5 a 11 años muestran estadísticas alarmantes en lo que respecta a su nutrición. Este análisis muestra que el 35,6% de los niños presenta problemas de obesidad, el 32,2% padece sobrepeso, y únicamente el 32,2% se halla dentro del rango de peso normal. Estos datos señalan que, en numerosas ocasiones, las decisiones o elecciones nutricionales de los niños se ven afectadas por un desconocimiento en la educación de los padres y educadores de escuelas (Faúndez Casanova et al., 2022).

Una investigación llevada a cabo en San Miguel de Tucumán, Argentina, en el año 2020, indica que el 86% de los alumnos en rangos comprendidos entre 4 a 12 años ingirieron bebidas azucaradas al menos una o más veces al día durante el último mes. Asimismo, el estudio reveló que solo el 50% de los alumnos de este grupo recorre menos de cinco cuadras diariamente, dedicando la mayor parte de su tiempo a actividades de bajo gasto calórico siendo el ejercicio regular realizado únicamente durante la jornada escolar (Hamada et al., 2020).

Asimismo, una investigación desarrollada en 23 regiones del país evidenció que la salud infantil se encuentra gravemente afectada por el sedentarismo y los inadecuados hábitos alimentarios. De igual forma, estudios realizados en Irán muestran que los niños pequeños ingieren con mayor frecuencia comida ultra procesada o “comida chatarra” durante la semana que sus comidas principales, los niños y adolescentes presentan patrones alimentarios distintos a los de otros grupos etarios; con frecuencia omiten tiempos de comida, prefieren refrigerios y alimentos preparados, y mantienen dietas poco equilibradas, lo que incrementa el riesgo de alteraciones en su estado nutricional (Khadem et al., 2024). En la actualidad, se observa un incremento progresivo del índice de masa corporal en niños y niñas de escuelas y colegios fenómeno estrechamente relacionado con los patrones de consumo alimentario.



Los productos que forman parte habitual de la dieta infantil presentan, cada vez con mayor frecuencia, elevados contenidos calóricos, destacándose el consumo de snacks, comida rápida, productos lácteos azucarados, dulces, golosinas y bebidas azucaradas. Estos alimentos son promovidos de manera reiterada mediante estrategias de mercadeo dirigidas específicamente al público infantil (Nessier et al., 2022).

En Ecuador, un estudio realizado en la provincia de Santa Elena en 2022 evidenció que una alimentación inadecuada conlleva al incremento de la malnutrición infantil. El 56% de los niños entre 4 y 11 años presentó problemas gastrointestinales como vómitos, diarrea y dolor abdominal, además de evidenciarse una doble carga de malnutrición con presencia de obesidad, sobrepeso y bajo peso (Santos Holguin & Barros Rivera, 2022). De igual manera un estudio realizado por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador indica que aproximadamente el 36% de los niños ecuatorianos entre 5 a 11 años presenta sobrepeso y obesidad, no obstante, pese a la disponibilidad del etiquetado nutricional en los productos alimenticios, estos continuaran siendo adquiridos y consumidos de manera frecuente por las familias (Caizaluisa- Guerrón et al., 2024).

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT en el año 2018, en Ecuador el 34,5% de los niños entre 5 y 11 años presenta sobrepeso y obesidad, con mayor concentración en el área urbana (36,9%). Asimismo, el 15% registra retardo de talla, siendo más frecuente en la población indígena. En relación con los patrones de consumo, se observa una alta ingesta de productos ultra procesados: el 88,8% consume gaseosas y bebidas azucaradas, el 62,7% comida rápida y el 71,2% snacks, mientras que el 34% no realiza actividad física. Estos datos reflejan la influencia de factores socioeconómicos y familiares en la formación de hábitos alimentarios desde edades tempranas (Guanga Lara et al., 2025)

La obesidad infantil aumenta el riesgo de su persistencia en la edad adulta y del desarrollo de enfermedades crónicas. Por ello, es necesario intervenir desde etapas tempranas mediante la promoción de hábitos alimentarios saludables con participación familiar y escolar, tal como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud en sus estrategias de prevención (Termes Escalé et al., 2020).

Considerando el carácter multifactorial de la malnutrición por exceso, los especialistas coinciden en la necesidad de identificar y analizar de manera adecuada la ingesta alimentaria en niños y adolescentes.



Esta valoración resulta fundamental para diseñar y aplicar intervenciones específicas e integrales, dirigidas tanto a la prevención como al manejo oportuno de esta condición (Castillo et al., 2020).

La alimentación adecuada durante la etapa escolar constituye un factor fundamental para el desarrollo, crecimiento y rendimiento académico en niños y adolescentes. En América Latina y el Caribe la inseguridad alimentaria y los inadecuados hábitos alimentarios continúan representando un desafío prioritario de salud pública. Según el informe Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición, elaborado por la FAO, FIDA, OPS, PMA y UNICEF (2024), las políticas orientadas a mejorar los hábitos alimentarios en niños y adolescentes se agrupan en cuatro ejes principales: producción y cadenas de suministro, comportamiento del consumidor y promoción de dietas saludables, entornos alimentarios y otros sistemas que influyen en la alimentación. En este marco, el Marco Estratégico de la FAO 2022–2031 se alinea con la Agenda 2030 mediante la transformación de los sistemas agroalimentarios. Este enfoque promueve una mejor producción basada en modelos sostenibles e innovadores, una mejor nutrición orientada a erradicar el hambre y fortalecer la seguridad alimentaria, y un mejor medio ambiente mediante el uso sostenible de los ecosistemas y la mitigación del cambio climático (FAO, FIDA, OPS, PMA, UNICEF, 2024).

La relevancia de esta investigación radica en que la frecuencia de estudiantes que presentan problemas de malnutrición se hace cada vez más evidente en países tanto desarrollados como en vías de desarrollo, lo que favorece el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles.

A pesar de los múltiples estudios que subrayan la relevancia de la nutrición durante la infancia, los grupos analizados no contemplan a niños menores de 10 años o muy pocos estudios contemplan edades comprendidas con escolares menores a 9 años. Por lo tanto, este análisis subraya no sólo la importancia de los grupos de edad indicados, sino también la necesidad de implementar estrategias de promoción y prevención enfocadas en los padres de familia para prevenir eventuales patologías en el futuro próximo. Esta investigación no solo ayuda a los estudiantes, sino que también incluye a los maestros, padres y profesionales en salud en la promoción de una cultura de salud y nutrición.

La presente investigación tiene como objetivo evaluar el estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en escolares de una unidad educativa, a fin de aportar evidencia científica que sirva de base



para el diseño y fortalecimiento de estrategias integrales de promoción de la salud y prevención de alteraciones nutricionales en el entorno educativo.

METODOLOGÍA

El presente estudio corresponde a un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de cohorte transversal, orientado a evaluar el estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en escolares. La población estuvo conformada por estudiantes de segundo a séptimo grado de una unidad educativa del cantón Santa Rosa, provincia de El Oro, Ecuador.

La muestra estuvo constituida por 150 escolares, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad y disponibilidad de los participantes al momento del estudio. Se incluyeron niños y niñas de entre 7 y 12 años, cuyos representantes legales firmaron el consentimiento informado y que, además, manifestaron su asentimiento para participar en la investigación. Se excluyeron aquellos escolares que no se encontraban presentes durante la recolección de datos, así como quienes presentaban discapacidad visual o cognitiva que limitara la correcta aplicación de los instrumentos. Para la recolección de la información se utilizó un cuestionario estructurado, diseñado para evaluar dos dimensiones principales: estado nutricional y hábitos alimentarios de los escolares. Previamente a su aplicación, se gestionó la autorización correspondiente ante el Distrito de Educación, obteniéndose una respuesta favorable para la ejecución del estudio en la institución seleccionada. La recolección de datos se desarrolló en el período comprendido entre abril de 2025 y marzo de 2026. El procesamiento y análisis de los datos se efectuó mediante SPSS versión 25, y los resultados se presentaron en tablas como frecuencias absolutas (n) y porcentajes (%).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Datos sociodemográficos

Variables		N	%
Edad	7-9 Años	88	58,7%
	10-12 Años	62	41,3%
Sexo	Masculino	75	50,0%
	Femenino	75	50,0%
Residencia	zona urbana	80	53,4%
	zona rural	70	46,6%
¿Desayunas todos los días?	Si	100	66,7%
	No	50	33,3%



De 150 estudiantes, el 58,7% se encuentran en edades de 7 a 9 años; mientras que el 41,3% se encuentran en edades entre 10 a 12 años. En la variable de genero se registró un equilibrio con un 50% tanto para estudiantes masculinos como femeninos; con respecto a la residencia el 53,4% viven en zonas urbanas y el 46,6% en zonas rurales. Finalmente, en cuanto al desayuno se encontró que el 66,7% de los estudiantes afirmo desayunar todos los días, frente al 33,3% que indico no desayunar.

En el estudio de (Sudré Pereira et al., 2022). Determina que la edad más adecuada para la valoración del estado nutricional son aquellos niños que se encuentran entre los 6 a 14 años, haciendo énfasis a las jornadas de estudio de los escolares; en el presente estudio concuerda con el autor debido a que el rango de edad de los escolares es de 7 a 12 años.

En el estudio realizado por (Otinwa et al., 2023), se determina que el lugar de residencia en los escolares se vuelve un factor imprescindible al momento de evaluar sus hábitos alimentarios, se observó que en los niños que viven en áreas o zonas urbanas tienden a tener una mejor calidad en su consumo alimentario, por el contrario, aquellos niños que viven en zonas rurales enfrentan limitaciones que obstaculizan una adecuada alimentación saludable. En contraste con el presente estudio se identificó que tanto escolares que viven en zonas rurales como urbanas tienen una adecuada alimentación.

Tabla 2. Estado Nutricional

Variable	Ítems	Frecuencia	Porcentaje
Estado nutricional	Bajo peso	26	17,3
	Normo peso	101	67,3
	Sobrepeso	23	15,3
	Total	150	100,0

Elaboración propia

De un total de 150 participantes evaluados según el estado nutricional, 101 estudiantes (67,3%) se encuentran en estado de normo peso, lo que representa la mayoría de la población estudiada, por otro lado, 26 estudiantes (17,3%) presentan bajo peso, evidenciando un grupo que podría requerir seguimiento nutricional, 23 estudiantes (15,3%) se clasifican con sobrepeso, lo que indica la presencia de riesgo nutricional por exceso en una proporción menor, pero relevante.

En otro estudio, determino que valorar el estado nutricional en los escolares utilizando medidas antropométricas se vuelve imprescindible, debido a que estas técnicas permiten determinar si un niño/a presenta bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad. (Azziz Ur et al., 2023)



De acuerdo a la investigación de, (Barajas Herrera et al., 2023) establecía que los escolares de edades comprendidas de 5 a 17 años de edad para valorar el estado nutricional se realiza mediante la antropometría y la clasificación de categorías de la organización mundial de la salud.

En el presente estudio concuerda con los autores dado que se utilizó la antropometría para calcular el índice de masa corporal dando como resultado que en su gran mayoría los escolares presentan un adecuado peso o normo peso.

En otro estudio se determinó que para calcular el estado nutricional se debe no solamente analizar la antropometría, sino que además se debe relacionar con la edad de los escolares, en edades comprendidas de 5 y 6 años se debe medir con ayuda de tablas de percentiles mientras que en rangos de 7 años en adelante se utiliza la formula del IMC para determinar el estado nutricional correspondiente a su peso y talla. (Macías Ferreiro et al., 2020).

En el presente estudio no concuerda con el autor debido a que se utilizó la antropometría como herramienta para medir el peso y talla de los escolares.

Tabla 3. Consumo de alimentos saludables.

Variables	4 veces al día		3 veces al día		2 veces al día		1 vez al día		0 (nunca)	
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Consumo de lácteos	0	0,0%	22	14,7%	100	66,7%	26	17,3%	2	1,3%
Consumo de carnes	0	0,0%	5	3,3%	8	5,3%	99	66,0%	38	25,3%
Consumo de carnes blancas	1	0,7%	10	6,7%	14	9,3%	102	68,0%	23	15,3%
Consumo de huevos	0	0,0%	18	12,0%	102	68,0%	15	10,0%	15	10,0%
Consumo de verduras	100	66,7%	13	8,7%	22	14,7%	11	7,3%	4	2,7%
Consumo de frutas	0	0,0%	100	66,7%	9	6,0%	18	12,0%	23	15,3%
Consumo de cereales	0	0,0%	18	12,0%	23	15,3%	105	70,0%	4	2,7%

Elaboración propia

De 150 estudiantes en la pregunta consumo de lácteos el 66,7% indico que ingiere lácteos 2 veces al día, en la pregunta consumo de carnes el 66% señalo que ingiere carne 1 vez al día, en cuanto al consumo de carnes blancas el 68% indico que ingerían canes blancas 1 vez a la semana, en cuanto al consumo de huevos el 68% señalo que lo ingiere 2 veces al día, en cuanto al consumo de verduras el 66.7% señalo



que lo ingiere 4 veces al día, en cuanto al consumo de frutas el 66,7% señaló que lo ingiere 3 veces al día, por último en el consumo de cereales el 70% indico que ingiere 1 vez al día

En su estudio (Aguirre Chiquito et al., 2022) determinó que los alimentos o hábitos alimentarios de los escolares se centran especialmente en el número de comidas que consumen al día si tienen una ingesta de dos comidas diarias el consumo de proteínas o alimentos puede variar.

En contraste con el actual estudio se observó que los escolares tienen a tener un mejor consumo alimentario, basándose en la frecuencia de consumo de los estudiantes se determinó que los escolares poseen una mayor ingesta de frutas, verduras y proteínas como carnes rojas, blancas o huevos.

En el estudio realizado por (Yaguachi Alarcón et al., 2022) se determinó que para los escolares el consumo tanto de lácteos especialmente semidescremados son unos de los principales grupos alimentarios, además de frutas, cereales y carnes, aunque se recomienda en su gran mayoría en niños el consumo de carnes blancas en lugar de carnes rojas. En el presente estudio se concuerda con el autor debido a que en los escolares también se observó un consumo favorable de frutas, verduras, cereales y lácteos.

Tabla 4. Consumo de alimentos no saludables.

Variable	Ítems	Frecuencia	Porcentajes
Consumo de grasas	4 veces al día	0	0,0%
	3 veces al día	16	10,7%
	2 veces al día	32	21,3%
	1 vez al día	99	66,0%
	0 (nunca)	3	2,0%
Consumo de bebidas azucaradas	4 veces al día	0	0,0%
	3 veces al día	2	1,3%
	2 veces al día	36	24,0%
	1 vez al día	101	67,3%
	0 (nunca)	11	7,3%
El refrigerio proviene de	Casa	25	16,7%
	Quiosco Escolar	99	66,0%
	ambos	23	15,3%
	No Refrigerio	3	2,0%

Elaboración propia

En la pregunta consumo de grasas el 66% de los participantes indicaron que consume grasas 1 vez al día; en la pregunta consumo de bebidas azucaradas el 67,3% indico que consumen bebidas azucaradas



1 vez al día. Por último, en la pregunta procedencia del refrigerio se evidencio que el 66% de los encuestados indico que su refrigerio proviene del quiosco escolar

De acuerdo al estudio realizado por, (Cakoni et al., 2025), se determinó que los hábitos alimentarios en escolares se basan de acuerdo con la dieta y calidad alimentaria de los productos que consumen, prefiriendo alimentos fáciles de comer y llamativos, además indica que la mayoría de los escolares prefiere comidas rápidas o dulces. En contraste con este estudio no concuerda con el autor debido a que se observó que en los escolares existía una baja ingesta de alimentos ricos en grasas y bebidas azucaradas.

De acuerdo a la investigación llevada a cabo por, (Carrasco, 2021), se establece que la prevalencia de hábitos alimentarios no saludables en los escolares se debe principalmente a comportamientos alimentarios inadecuados. Entre estos comportamientos destacan un consumo excesivo de comidas ultra procesadas, un alto ingesta de almidón y un abuso del azúcar. Este estudio concuerda con el autor debido a que los escolares a pesar de que se observó una baja ingesta de bebidas azucarada, este porcentaje es significativo debido a que demuestra que los escolares tienden a elegir azúcares.

Tabla 5. Prueba correlacional entre el estado nutricional y los hábitos alimenticios de los escolares

Variable		Estado nutricional	Hábitos alimentarios
Estado nutricional	Correlación de Pearson	1	-,167*
	Sig. (bilateral)		,041
	N	150	150
Hábitos alimentarios	Correlación de Pearson	-,167*	1
	Sig. (bilateral)	,041	
	N	150	150

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Se identificó una relación estadísticamente significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional ($r = -0,167$; $p = 0,041$). La correlación fue negativa y de baja magnitud, lo que indica que ambas variables se asocian en sentido inverso, aunque con poca intensidad. En consecuencia, los hábitos alimentarios se relacionan con el estado nutricional, si bien esta asociación es limitada.

CONCLUSIONES

A pesar de los múltiples estudios que se han realizado a nivel internacional, regional y nacional sobre el estado nutricional, la problemática continúa siendo un desafío significativo para la salud. En el presente estudio se logró determinar que existe una influencia marcada del consumo frecuente de



alimentos ricos en grasas y azúcares en la población evaluada, situación que representa un factor de riesgo importante para el desarrollo de sobrepeso, obesidad y otras alteraciones metabólicas.

Si bien se evidenció que una parte de la población mantiene un consumo adecuado de frutas, este hábito saludable no compensa completamente la ingesta elevada de productos ultra procesados y alimentos de alto contenido calórico, estos patrones alimentarios desequilibrados incrementan la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes mellitus, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares en etapas posteriores de la vida.

Los resultados obtenidos permiten reflexionar sobre la necesidad de fortalecer estrategias de educación nutricional dirigidas a niños, padres y comunidad educativa, promoviendo hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, el cuidar la alimentación infantil no solo contribuye a un adecuado crecimiento y desarrollo, sino que también representa una medida preventiva fundamental para reducir complicaciones futuras y mejorar la calidad de vida, garantizando el bienestar integral de los niños y a su vez evitando enfermedades crónicas no transmisibles a largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aguirre Chiquito, M. J., Baque Zambrano, G. E., Castro Jalca, J. E., y Castro Jalca, A. D. (2022).

Hábitos alimentarios, calidad nutricional y concentraciones de hierro sérico en escolares con y sin anemia. *Revista De investigación en Salud (VIVE)*, 5(13), 201-213.

<https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i13.1142>

Azziz Ur, R., Ullah Shah, F., Israr, M., Shehzad, B., Khan, F., Akhtar, N., . . . Biochemical, W. A. (2023).

Evaluación del estado dietético y nutricional en niños de 5 a 15 años: un estudio descriptivo y transversal. *Journal of Pakistan of Internal Medicine* , 4(2), 135-140.

https://doi.org/https://www.researchgate.net/publication/372164965_Evaluation_of_the_Dietary_and_Nutritional_Status_in_School_Children_Aged_5-15_Years_A_Descriptive_Cross-sectional_Study

Barajas Herrera, J. J., Gómez Velásquez, S., y Chavarriaga Maya, L. M. (2023). Factores alimentarios y estilos de vida, asociados a exceso de peso en escolares de 5 a 17 años. Envigado, Colombia.



https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4748

Burgos Licoa, A. M., Rodríguez Orozco, C. L., y Rebolledo Malpica, D. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar. *Revista Conecta Libertad*, 7(3), 1-12. <https://doi.org/ISSN2661-6904>

Caizaluisa- Guerrón, T. R., Quishpi- Lucero, V., y Pucha- Chiluiza, M. K. (2024). Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños en edad escolar (5-11 años) según la encuesta nacional de salud y nutrición (ENSANUT) 2018 . *MQR Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica*, 8(4), 1-22. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.3460-3481>

Cakoni, R., Moramarco, S., Kosiqi, A., Andreoli, A., y Buonomo, E. (2025). Hábitos alimentarios y estado nutricional de los jóvenes que viven en zonas rurales y semiurbanas de Albania en la transición nutricional en curso: resultados preliminares. *Revista Children* , 12(98), 1-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children12010098>

Carrasco, J. (2021). Estado nutricional y su relación con hábitos alimentarios y su actividad física en escolares de nivel primario de la zona urbana, Bambamarca, 2021. *Repositorio de la Universidad Nacional de Cajamarca*, 1(1), 1-22. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.14074/5281>

Castillo, P., Araneda, J., y Pinheiro, C. A. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble. *Revista chilena de nutrición* , 47(4), 640-649. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000400640>

FAO, FIDA, OPS, PMA, UNICEF. (2024). *Panorama Regional de la Seguridad Alimentaria y la Nutrición 2024*. FAO ; FIDA ; OPS ; UNICEF ; PMA ;. <https://doi.org/https://doi.org/10.4060/cd3877es>

Faúndez Casanova, C., Fálcon Canales, E., Moya, N., Vergara Peredo, V., y Contreras Mellado, V. (2022). Relación entre el estado nutricional de niños de kinder y primero básico de dos colegios municipales de la Región del Maule y la percepción de sus padres sobre la Actividad Física y



- Hábitos Alimentarios. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM* , 2(22), 1-12.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29035/rcaf.22.2.2>
- Gordillo Cortaza, J. d., González García, W. A., Gomez Rutti, Y. Y., Touriz, B. M., Vélez Pillco, M., Burgos García, E. G., . . . Estrada Rodriguez, D. R. (2023). Calidad del desayuno, actividad física y estado nutricional en escolares riosenses, Ecuador. *Revista Nutricion Clinica y Dietetica Hospitalaria*, 1-7. <https://doi.org/https://doi.org/10.12873/434gordillocortaza>
- Guanga Lara, V. E., Orbea Cadena, P. V., Salinas Morales, M. S., Villalva Parra, A. A., Pasochoa Miniguano, F. E., y Trujillo Ruiz, D. G. (2025). FACTORES SOCIO-ALIMENTARIOS DE CRECIMIENTO Y SALUD EN ESCOLARES Y ADOLESCENTES. *Revista Científica Digital La ciencia al servicio de la salud y nutrición* , 16(1), 53-62.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47187/cssn.Vol16.Iss1.417>
- Hamada, C., Coronel, M., y Rodriguez, E. (2020). Evaluación del estado nutricional y comportamientos de salud en escolares de San Miguel de Tucumán, Argentina. *Revista Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria* , 2(40), 65-72. <https://doi.org/https://doi.org/10.12873/402eliana>
- Khadem, A., Nadery, M., Noori, S., Ghaffarian-Ensaf, R., Djazayery, A., y Movahedi, A. (2024). La relación entre los hábitos alimentarios y la actividad física y el coeficiente intelectual de los niños de primaria. *Egyptian Journal of Medical Human Genetics*, 29(43), 1-8.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s41043-024-00522-6>
- Lema Lema, V., Aguirre, A. M., y Godoy Durán, N. y. (2021). Estado nutricional y estilo de vida en escolares. Una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. *Zenodo*, 1-9.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.5218674>
- Lewis Batres, H. L., Hernández Ortiz, C. D., y Zuleta, C. L. (2020). Estado nutricional y factores de riesgo relacionados a la salud en alumnos de primaria. *Revista de la facultad de Medicina, Universidad Francisco Marroquín*, 1(29), 1-10.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37345/23045329.v1i29.67>
- Macías Ferreira, K., Vélez Cuenca, F. M., y Flores García, J. H. (2020). Valoración del estado nutricional en niños de 5 a 10 años de la comunidad Virgen de Monserrate, Crucita. *Revista*



QHALIKAY Ciencias de la salud, 7(1), 1-10.

<https://doi.org/https://doi.org/10.33936/qkrcs.v4i3.2688>

Maldonado Haro, J. B., y Velasquez Calderon, C. A. (2023). Estado nutricional y rendimiento académico en niños de la escuela Modesto Aurelio Peñaherrera, Cotacachi 2023. *Revista Tierra Infinita*, 1(9), 1-111. <https://doi.org/https://doi.org/10.32645/26028131.1252>

Nessier, M. C., Cruz, V. M., Autelli, A., Altamirano, J., Grimaldi, J., y Marconi, A. (2022). Efecto del marketing de alimentos poco saludables sobre las preferencias gustativas en escolares. *Revista RESPYN Salud Pública y Nutrición*, 21(4), 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.29105/respyn21.4-687>

Organización Panamericana de Salud (OPS). (2021). *Prevencion de la Obesidad*. Organización Panamericana de Salud y Organización Mundial de la Salud: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>

Otinwa, G., Jaiyesimi, B., Bamatile, T., Owolabi, H., y Owolewa, M. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional de los escolares nigerianos en zonas rurales y urbanas. *Revista Biotechnology and bioengineering hub*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17564>

Pozo Guananga, S., y Vargas Olalla, V. (2022). Habitos alimentaios y su relacion al estado nutricional y dislipidemias en niños de 6 a 11 años . *Revista Cientifica Digital*, 13(1), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.47187/cssn.Vol13.Iss1.168>

Santos Holguin, S. A., y Barros Rivera, S. E. (2022). Influencia del Estado Nutricional en el Rendimiento Académico en una institución educativa. *Revista De investigación en Salud (VIVE)*, 5(13), 154-169. <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i13.138>

Sudré Pereira, L. d., Rego Maciel Cardoso, J. M., Bulcão Pinto, C., Rodolfo Silva, I., Monteiro Queiroz, G. d., y Privado da Silva, T. (2022). Evaluación del crecimiento de los niños en edad escolar. *Revista Enfermagem Uerj*, 30(1), 1-7. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.12957/reuerj.2022.69117>

Termes Escalé, M., Martínez Chicano, D., Castillo Egea, N., Gutiérrez Sánchez, A., García Arena, D., Vidal Llata, N., y Martín de Carpi, J. (2020). Educación nutricional en niños en edad escolar a



través del Programa Nutriplato(r). *Revista Nutrición Hospitalaria* , 37(2), 1-5.

<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.20960/nh.03357>

Yaguachi Alarcón, R. A., González García, W. A., Burgos García, E. G., y Prado Matamoros, A. M.

(2022). Evaluación antropométrica, alimentaria y rendimiento físico en escolares. *Revista*

Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria , 42(2), 58-66.

<https://doi.org/https://doi.org/10.12873/422yaguachi>

