

Conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable dirigido a padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de Riobamba

(Knowledge and practices on healthy eating addressed to parents of the Santa Mariana de Jesus Educational Unit of Riobamba)

María de Lourdes Muquinche Usca^{1*}, Viviana Karolyn Velastegui Vallejo²

1. Facultad de Salud Pública. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

2. Ministerio de Salud Pública

*Correspondencia. María de Lourdes Muquinche Usca, mmuquinche@epoch.edu.ec

RESUMEN

Introducción. La alimentación como tema de Salud Pública constituye una problemática de actualidad. **Objetivo:** Identificar el nivel de conocimientos y prácticas sobre Alimentación Saludable de los padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de Riobamba. **Metodología:** Fue un estudio descriptivo de corte transversal, el tamaño muestral fue de 235 padres de familia y su selección fue aleatoria simple La recolección de datos fue a través de una encuesta de conocimientos y prácticas. **Resultados:** El 58 % de padres investigados se encuentran en el rango de edad de 31 – 42 años, el 73% están casados, el 71 % con instrucción superior. El nivel de conocimiento la mayoría 66% conoce lo que es una alimentación saludable, el 90% reconoce la clasificación de alimentos y el 51% identifica las enfermedades de origen nutricional. El 38% de las encuestadas manifiesta que consume 5 comidas al día, de las cuales sólo el 30% consumen proteína en forma habitual en su dieta, Sin embargo el 92% declara consumir 2 veces a la semana comida chatarra. **Conclusiones:** Es indispensable implementar programas educativos para mejorar las prácticas alimentarias de los padres de familia, referente a la higiene y preparación de los alimentos para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras Clave: Conocimientos, Prácticas, Alimentación Saludable, Padres de Familia

ABSTRACT

Introduction. Food as a topic of Public Health is a current issue. **Objective:** Identify the level of knowledge and practices on Healthy Eating of the parents of the Santa Mariana de Jesús de Riobamba Educational Unit. **Methodology:** It was a cross-sectional descriptive study, the sample size was 235 parents and their selection was simple random. The data collection was through a survey of knowledge and practices. **Results:** 58% of parents investigated were found in the age range of 31 - 42 years, 73% are married, 71% with higher education. The level of knowledge the majority 66% knows what a healthy diet is, 90% recognizes the classification of foods and 51% identifies the diseases of nutritional origin. 38% of the respondents state that they consume 5 meals a day, of which only 30% consume protein in their diet habitually, however 92% declare to consume junk food twice a week. **Conclusions:** It is indispensable to implement educational programs to improve the dietary practices of parents, regarding hygiene and food preparation to prevent chronic noncommunicable diseases.

Keywords: knowledge, practices, Alimentación Saludable, Parents

1. Introducción

La inquietud sobre los estilos de vida poco saludables que existen dentro de la población han ido creciendo y preocupando más en la última década. Esta directriz se caracteriza por otras conductas en las sociedades desarrolladas, ya sea por el sedentarismo o por el consumo de dietas desequilibradas nutricionalmente, produciendo problemas de sobrepeso y obesidad cada vez más alarmantes, problemática que requiere de una intervención socioeducativa, en el ámbito escolar, para que se utilice como un espacio de prevención primaria.

En el Ecuador existe una gran preocupación por problemas de salud asociados a la una alimentación inadecuada como es el incremento de personas con sobrepeso y obesidad, Según datos de la Encuesta de Nacional de Salud y Nutrición, registra un 8,6% de niños menores de cinco años con sobre peso, pero en edades entre los 5 y 11 años, este índice se triplica, llegando al 29,9% y en el caso de los adolescentes, hasta el 26%.(1)

Situación generalizada en todo el país porque no existe una transición epidemiológica y nos vemos abocados a enfrentar problemas nutricionales por exceso y déficit de alimentos, de hecho el 2,8% de niños de 5 a 11 años de edad registran talla baja y sobrepeso u obesidad en el Ecuador. Sin embargo en provincias como Santa Elena, Bolívar y Chimborazo, los porcentajes de desnutrición van por encima del 24%, mientras que el sobrepeso y obesidad es superior al 27%. No obstante los focos de bajo peso en la provincia de Chimborazo son del 11.6%.(2)

La alimentación recibida en los primeros años de vida de una persona determina en gran escala su calidad de vida en la adultez. Es por ello que se hizo referencia a la importancia de impartir hábitos alimenticios saludables en las familias, he ir tomando medidas de prevención y así evitar enfermedades crónicas no transmisibles. Un aspecto de trascendental importancia en el estado nutricional son los hábitos y las costumbres alimenticias, los cuales se ven influenciados por el ambiente donde el niño se desarrolla; en la infancia se imitan algunas preferencias alimentarias de familiares, amigos y de personas que ellos consideren modelo para la

alimentación, con variados efectos en el patrón de alimentación que pueden contribuir a riesgos para la nutrición y a un compromiso del estado de salud. (3)

La modificación y mejora de la alimentación es una estrategia para la promoción de la salud para la prevención de la enfermedad, los hábitos alimentarios, que se forman a muy temprana edad y consolidan durante la adolescencia, dependen de factores diversos, entre los que cabe destacar el entorno familiar, el medio escolar y la influencia de los medios de comunicación. (4)

Por sugerencias de la Organización Panamericana de la Salud (OMS), Ecuador establecerá un impuesto a la comida chatarra, mismo impuesto que ha sido aplicado en Europa y en otros países de Latino América, esta es una de las medidas con la que se pretende ayudar a los gobiernos a tomar decisiones para detener el sobrepeso y la obesidad en los países.(5)

Debido a que varios estudios manifiestan que los niños que presentan obesidad en la infancia, sobre todo en la segunda década de la vida, tienen mayor probabilidad de continuar con esta condición en la edad adulta, lo que tiene importantes consecuencias sociales, económicas y sanitarias, tanto en países desarrollados como en desarrollo. En España, en el grupo de 6 a 13 años de edad se informa una prevalencia de 31% de obesidad y sobrepeso. En Gran Bretaña, en el grupo de 4 a 18 años se registró 19.4% de obesidad y sobrepeso. En escolares y preescolares de Australia y Canadá, alrededor de 25%. (6)

Pero otra realidad con la que cuenta nuestro país es la desnutrición, por ello es que el Programa de Alimentación Escolar atiende a niñas y niños de 3 a 4 años de edad de Educación Inicial; y niñas, niños y adolescentes entre 5 y 14 años de Educación General Básica de instituciones educativas públicas, fisco misionales y municipales de las zonas rurales y urbanas.(7)

En el Centro de Educación Inicial Virginia Rosero de Gándara de la ciudad de Riobamba, el 50% de los niños registran desnutrición, mientras que el 40% muestran baja talla y sobrepeso. Irma Romero docente, cuenta que los casos provienen de hogares pobres, de migrantes de las

parroquias rurales, que llegan a la institución sin desayuno, a expensas de una tasa de colada del desayuno escolar que entrega el gobierno, por ello es que en la provincia se impulsa el proyecto “Creciendo con nuestros guaguas”, con la finalidad de disminuir la desnutrición.(8)

El objetivo principal de una educación en alimentación saludable se debe enfocar en los diversos factores sociales que afectan la calidad de alimentarnos. Se considera que dicha educación en las escuelas representan una manera eficiente de alcanzar no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, familias y comunidad de la que forman parte y así lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir alimentos sanos y nutritivos desde sus cortas edades.

La escuela es un lugar ideal para promover estilos de vida saludables y actividad física, ya que acoge a la totalidad de la población en la educación obligatoria y es la época donde se desarrolla la personalidad, por lo que es más fácil adquirir hábitos de vida. Además muchos centros poseen comedor escolar que puede contribuir en la labor educativa fomentando menús equilibrados. Distintos estudios evidencian la efectividad de las intervenciones escolares sobre alimentación saludable cuando se involucran los padres de familia. La influencia que tiene la unidad niño/familia/escuela para cambiar comportamientos también ha sido tenida en cuenta en diversos proyectos que involucran a los padres, con el objeto de mejorar los estilos de vida saludables, encontrándose mayor efectividad de las intervenciones realizadas en los grupos que implican a las familias con respecto a los que no. La influencia de la duración de la intervención también ha sido evaluada, consiguiendo mejores resultados las intervenciones más duraderas (9)

Es fundamental idear o reforzar programas de educación sobre alimentación saludable, que puedan desarro-

llarse en diferentes ámbitos (padres, maestros y niños) y que uno de los principales elementos del aprendizaje sea la motivación, que se debe utilizar como herramienta educativa para enseñar habilidades sociales de forma que sea más fácil conseguir que las actitudes se transformen en conductas. Se ha demostrado que es más fácil promover la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables durante esta etapa que modificar los hábitos estructurados en la vida adulta.(10)

Con esta investigación se pretende identificar los conocimientos y prácticas y en una segunda fase diseñar un programa Educativo con los padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús para que tomen conciencia y mejoren los sus hábitos alimenticios y las de sus hijos, para evitar complicaciones en su salud.

2. Métodos

La presente investigación se realizó en la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de la ciudad de Riobamba, Febrero – Julio 2018.

2.1. Variables de investigación

- Características Socio-demográficas
- Conocimiento sobre Alimentación Saludable de los Padres de Familia
- Prácticas sobre Alimentación Saludable de los Padres de Familia

2.2. Tipo de estudio

Estudio fue descriptivo corte transversal.

Características Sociodemográficas					
Edad	%	Estado civil	%	Instrucción	%
25 – 30	21%	Soltera	8%	Primaria	2%
31 – 36	28%	Casada	73%	Secundaria	27%
37 – 42	29%	Divorciada	9%	Superior	71%
>=43	22%	Unión Libre	1%		
		Viuda	9%		
TOTAL	100%		100%		100%

Tabla 1. Características Sociodemográficas de los Padres de Familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2018.

2.3. Universo y Muestra

El universo de estudio estuvo constituido por 606 padres de familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús de la ciudad de Riobamba.

La muestra fue de 235 padres de familia y su selección fue aleatoria simple

2.4. Recolección de datos

Con autorización de la Rectora de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús y la Coordinación del Presidente de padres de familia, institución donde se realizó la investigación, se procedió a la recolección de información, mediante la aplicación de una encuesta la misma que fue validada con la técnica de Moriyama. Previamente a la aplicación de la misma, todos los padres de familia encuestados firmaron un

consentimiento informado. La privacidad de las encuestadas fue mediante la aplicación de un instrumento anónimo (encuesta de Conocimientos y Prácticas), la cual no tuvo caracterización o código que permita la identificación posterior del mismo. Las bases de datos no fueron consultadas para otros fines y a las cuales solo tuvo acceso las investigadoras.

2.5. Procesamiento de la información

Se diseñó una base de datos en la que estuvieron contempladas las variables cuantitativas, cualitativas, utilizando Microsoft Excel. La información cuantitativa se expresó en porcentajes.

3. Resultados

Referente a las características sociodemográficas de los investigados se establece que los padres de familia en su mayoría se encuentran en un intervalo de edad de 31 a 42 años. Los porcentajes son muy estrechos entre los rangos del 29% que corresponde a las edades de 37 a 42 años, así como el 28% que corresponde al rango de 31 a 36 años.

Los resultados describen que mayoría de los padres de familia de la Unidad Educativa son casados y representan el 73%. Mientras que la unión libre y el divorcio revelan un 9%, así el porcentaje más bajo es con un 1% que corresponde a ser viudo/a. Los niveles de instrucción de los padres de familia poseen el 59% de un grado superior, seguida de la secundaria con un 27%, posgrado con un 12% y finalmente siendo la más baja la primaria con un 2%.

Conocimientos Sobre Alimentación Saludable			
	% Si Conoce	% No Conoce	TOTAL
Conocimiento sobre la definición de alimentación saludable	66%	34%	100%
Conocimiento sobre la clasificación de los alimentos	90%	10%	100%
Conocimiento sobre las enfermedades de origen nutricional	51%	49%	100%
Conocimientos sobre medidas de higiene de alimentos	85%	15%	100%
Conocimientos sobre preparación de alimentos de forma saludable	43%	57%	100%
Conocimientos sobre la importancia de educarse sobre alimentación saludable	84%	16%	100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2018.

Tabla 2. Conocimientos sobre Alimentación Saludable de los Padres de Familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2018.

Prácticas sobre Alimentación Saludable							
Número de comidas que consume en el día	%	Alimento que más consume en la dieta diaria		Frecuencia con la que consume comida chatarra	%	Posee horario fijo de comidas	
			%				%
1	0%	Leche y derivados	17%	1-2 veces a la semana	92%	Si posee	15%
2	3%	Azúcares	0%	3-4 veces a la semana	5%	No posee	85%
3	32%	Frutas y verduras	29%	Más de 5	3%		
4	27%	Proteínas (carne, pescado y huevos)	30%				
5	38%	Hidratos de Carbono	24%				
		Aceites y margarinas	0%				
TOTAL	100%		100%		100%		100%

Fuente: Encuesta aplicada a los padres de la familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2018.

Tabla 3. Prácticas sobre Alimentación Saludable de los Padres de Familia de la Unidad Educativa Santa Mariana de Jesús. Riobamba. 2018

Con respecto a los conocimientos que poseen los investigados se puede manifestar que el 66% si conoce lo que es una alimentación saludable, así también un 90% sabe la clasificación de los alimentos, 85% está al corriente sobre higiene de alimentos, se debe analizar que la mayoría de padres posee un nivel de instrucción superior. Sin embargo en lo relacionado a la enfermedades de origen nutricional un 49% lo desconoce y un 57% manifiesta no saber cómo preparar alimentos de forma saludable, por tal razón el 84% dice conocer la importancia de educarse en temas de alimentación.

Según la encuesta aplicada a los padres de familia de la Unidad Educativa, el 38% consumen cinco comidas diarias lo que es normal en una alimentación, el 32% consumen tres comidas, mismo dato que va muy cerca con un 27% que representa el consumo de cuatro comidas al día, y con porcentajes menores del 3% el consumo de dos comidas y del 1% que es más de cinco comidas diarias. El grupo de alimentos que más consumen en la dieta diaria de los padres de familia son las proteínas (carne, pescado, huevos) con un 30%, dato muy estrecho con el consumo de frutas y verduras con un 29%, los hidratos de carbono (pan, arroz, pastas, legumbres) son otros alimentos que no se quedan atrás en el

consumo diario con un 24%, seguido con un 17% de leche y sus derivados, mientras que el consumo de azúcares y grasas es 0% en la dieta diaria de los padres de familia. El 92% de los encuestados dicen consumir de una a dos veces a la semana comida chatarra, el 5% indica comer de tres a cuatro veces a la semana, mientras que el 3% asegura ingerir todos los días comida chatarra.

4. Discusión

Los porcentajes de edad de los padres de familia guardan relación con las del país que es 37 a 45 años son padres cada vez más añosos. (11). El informe de la OCDE, Panorama de la Sociedad 2016, también muestra que existe una gran variación en la cantidad de tiempo que los jóvenes siguen viviendo en casa y sugiere, además, que se casan más tarde. "Al inicio de la década de 1990, los hombres se casaban a una edad promedio de 27 años y las mujeres de 25. En el 2014, esas edades fueron de 34 para los hombres y 31 para las mujeres. Por otro lado, se sabe que la etapa de juventud tiende a alargarse. Una persona que hoy tiene 60 años probablemente haya vivido la antigua cadena de rituales de la vida: terminar el período educativo, insertarse en el mercado de trabajo, casarse. (12) En Ecuador se estableció, 32.5% de matrimonios,

un 20.4% casos de unión libre, un 3.85% de personas viudas y un 1.9% de divorcio. (13)

La Organización Mundial de la Salud considera que la salud se desarrolla en el marco de los conocimientos, costumbres, paradigmas mentales que se manifiestan en la vida cotidiana, recalando el rol de la familia como agentes elementales en la promoción y fomento de la salud de los niños (14). En los resultados de nuestra investigación se evidencia que la mayoría de los padres son casados igual situación se revela en el diagnóstico de escolares de la Fundación Gaita Ticca del Ecuador en sus resultados revela que el 38% de padres de los niños son casados, un 29% se encuentra en unión libre y un 27% son madres solteras estos 2 últimas categorías discrepan con los resultados de nuestra investigación. (4)

Los niveles de instrucción los padres investigados se relaciona con los niveles de instrucción de los jefes de hogar del Ecuador en donde la primaria representa un 45%, la secundaria 29,6% y superior un 15,6%, estos datos nacionales son totalmente distintos a los datos alzados en las encuesta de la Unidad Educativa. Mientras que según el Fascículo Provincial de Chimborazo entregado por los resultados del censo del 2010, el nivel de instrucción del sistema educativo vigente según la tasa de asistencia neta es de 77,8 correspondiente a 15-17 años de educación y 95,0 para 5-14 años de educación. (13)

En el estudio de Características familiares relacionadas con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Cartagena, en lo que concierne al nivel educativo de los padres, predominó la secundaria completa con 53,9 % para la madre y 43 % para el padre, seguido de educación superior con 36,9 % y 25,8 % respectivamente debido a que su nivel socioeconómico era bajo, variable que no se consideró en nuestro estudio. (15)

Los conocimientos son importantes porque de una y otra manera van a ser un factor predisponente para que se tenga un buen o mal estilo de vida concretamente una buena alimentación. Dentro de la escala nacional una persona de cada mil, presenta un consumo inadecuado de fibra lo que conlleva a consumir en mayor grado

carbohidratos refinados y azúcares, acarreado como consecuencia de esto un bajo consumo de verduras y frutas. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del 2011, nuestro país consta de un consumo incorrecto de vitamina A, zinc, hierro, y representado con un 6,4 % el mal consumo de proteínas, pero lo que más alarma es que existe un consumo excesivo en carbohidratos y alimentos procesados.(16)

El consumo de comidas diarias. Según la revista Ecuador Si, un 77% de personas consumen tres comidas, un 17% dos comidas y solamente un 1% a más de tres comidas, estos resultados fueron expuestos luego de a ver hecho una encuesta en Quito y Guayaquil. (17). Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ejecutada en nuestro país el consumo promedio de frutas y verduras en los distintos grupos etarios, no consiguen llegar a las recomendaciones internacionales, a pesar que contamos con una riqueza agrícola que ofrece muchos beneficios para el progreso de la cadena productiva. Pero el consumo de proteínas a escala nacional proviene del consumo diario de arroz con un 19.2%, mientras que los carbohidratos como el arroz 47.3%, el azúcar 8.3% y el pan 6%, son aquellos que aportan una gran proporción a su consumo diario (18)

Dentro de nuestro país las enfermedades producidas por malos hábitos alimenticios han incrementado, lo que representa un 25% más en gastos en salud del Ecuador, además el Ministerio de Salud Pública esta implementado campañas de promoción sobre hábitos alimenticios como el lavado de manos y lavado de los alimentos antes de consumirlos lo que ayuda a un mejor estilo de vida de las personas. (19)

Según los datos de la firma de Ingenieros Consultores Asociados en 2009 los ecuatorianos gastaron cerca de \$48.27 millones en comida chatarra, por lo que el gobierno nacional además como medida para prevenir enfermedades como diabetes, hipertensión, enfermedades cerebrovasculares, entre otras proponer asignar un impuesto a la comida chatarra, al mismo tiempo se ayudara a crear un nuevo cambio social, ya que hasta el 2013 se registraron 15.393 muertes por estas enfermedades. (20)

Es importante considerar que la alimentación es un conjunto de prácticas que corresponde al modo de comportarse del ser humano ante los alimentos, al seleccionarlos, prepararlos y consumirlos. El análisis de la conducta alimentaria incluye el examen de hábitos, creencias, costumbres y patrones de alimentación, los cuales están determinados, desde el lado cultural, por la familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios y la influencia del medio (21). No obstante pese a que poseen conocimiento los padres de familia causa alarma que 85% de ellos no posee un horario fijo para alimentarse volviéndose susceptibles al consumo de comida rápida que está muy publicitada hoy en día.

En Estados Unidos, diversos estudios han estimado que los niños destinan 21 a 22 horas semanales a mirar televisión, de las cuales alrededor de 3 horas corresponderían a publicidad de alimentos. En un 91% de los casos, esta publicidad se refiere a alimentos con un elevado contenido de grasa, azúcar o sal (22).

En Chile, con el fin de identificar la influencia de la publicidad televisiva en la génesis de las preferencias alimentarias de los escolares, se aplicó una encuesta semiestructurada a 786 escolares de 6 a 11 años de edad de la región Metropolitana y se encontró que el 99% de ellos veía diariamente televisión durante los días que asistía al colegio de las cuales 20% veía más de tres horas diarias. Los comerciales preferidos eran los de productos envasados dulces y salados, como papas fritas, chocolates, galletas, bebidas con azúcar y en menor medida yogur. Los autores concluyen que el alto porcentaje de escolares que ve diariamente televisión y la aparente influencia de la publicidad sobre sus preferencias alimentarias, requiere de una urgente estrategia educacional para promover hábitos de alimentación (23)

La FAO y la OMS, considerando que los factores de riesgo de las enfermedades crónicas del adulto se inician en etapas tempranas de la vida, han hecho un llamado a efectuar acciones de prevención en la niñez y juventud, tendientes a fomentar hábitos de vida saludables y han destacado especialmente el rol que juegan las escuelas, identificándolas como centros ideales de promoción de la salud comunitaria (24)

En México se han realizado algunos esfuerzos por implementar programas nutricionales, basados en la promoción y educación para la salud, uno de ellos el Programa de Acción Específico 2007 - 2012 Escuela y Salud, consiste en un programa aplicado por parte de los profesores a través de los temas curriculares en las instituciones escolares de nivel básico y responde a una estrategia integral que identifica varios determinantes de salud, siendo algunos de ellos la alimentación correcta y la actividad física. En este sentido su objetivo reside en impulsar conocimientos en materia de alimentación para generar hábitos y cambios en los niños y de los padres de familia. (25)

En un estudio realizado en Peñalolen de Chile referente a la conducta diaria de los padres con los hijos, se aprecian diferencias entre los padres de pre básica y básica, ya que a los niños más pequeños no les dan dinero para colación; en cambio en la básica hay un 33% de los padres que si les da dinero a los hijos, lo que está de acuerdo con lo encontrado en otro estudio realizado en Santiago de Chile, que demostró que en 4° a 7° años de la educación básica, un 60% de los niños llevaban dinero para comprar golosinas y bebidas en los kioscos de los colegios. Además, los padres de básica dan más golosinas saladas a sus hijos. Esto está demostrando que los padres de pre básica tienen una conducta saludable con sus hijos, (26)

Las conductas nutricionales es uno de los componentes de los estilos de vida que ejerce una mayor influencia sobre la salud, determinando de forma decisiva el desarrollo físico y el crecimiento, la reproducción y el rendimiento físico e intelectual de las personas, por esta razón se enfatizan en realizar estrategias de Promoción de Salud para mejorarlas. Diversos estudios realizados en las últimas décadas sobre hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población de los países mediterráneos (Boneu et al., 2018) (27), han permitido poner de relieve cambios significativos en la forma de alimentarse de la población.

Ello se manifiesta a través de un excesivo consumo de alimentos como los dulces y las golosinas, la bollería, y los embutidos, mientras que otros alimentos esenciales para conseguir una dieta equilibrada, como las verduras o las le-

gumbres, son consumidos en cantidades menores a las recomendadas. Cabe suponer que estos cambios en las conductas alimentarias se deben estar produciendo de manera todavía más evidente en la población infantil, debido a que constituye un grupo vulnerable a la agresiva publicidad que les rodea, lo que junto a la actitud permisiva de los padres, puede conducir a que arraiguen definitivamente en la edad adulta. (28)

La importancia modificar conductas alimenticias ha demostrado al promover una dieta equilibrada va mejorar la salud física y mental del escolar y para ello es necesario poseer conocimientos que sean la base para el desarrollo de estilos de vida saludables en el ámbito escolar incrementando la interacción entre profesores, padres y alumnos. (29). Por todo lo manifestado resulta imperativo valorar los principales riesgos implicados con la desnutrición y la obesidad infantil, en este contexto es vital reconocer el papel fundamentalmente de la familia para promover en sus hijos el hábito de la actividad física, control del sedentarismo prácticas alimentarias sana con el fin de que puedan actuar todos los miembros de la comunidad escolar desde un punto de vista preventivo.(30)

5. Conclusiones

- En el presente estudio se pudo establecer las características sociodemográficas de los padres de familia de la Unidad Educativa Santa Marian de Jesús en donde se establece que la edad de la mayoría de los padres es del rango de 31 a 42 años de edad, un alto porcentaje son de estado civil casados y poseen un nivel de instrucción superior lo que constituye un factor facilitador para emprender acciones de promoción de salud.

- Se concluye que los padres de familia de la unidad educativa Santa Mariana de Jesús, tiene un conocimiento sobre conceptos básicos de alimentación de saludable, clasificación de los alimentos, Sin embargo preocupa que un alto porcentaje desconoce las enfermedades causadas por una mala nutrición, así como no saben cómo preparar los alimentos en forma saludable.

- Con respecto a las prácticas de Alimentación, los padres de familia manifestaron que consu-

men cinco comidas al día, en mayor porción proteínas, Pero preocupa el consumo de comida chatarra que lo hacen de 1 a 2 días y a esto se suma que no poseen un horario fijo de alimentación por cuestiones laborales considerándose este un serio factor de riesgo para la salud.

- Para finalizar se evidencia la necesidad de implementar acciones de promoción y educación para la salud para modificar los conocimientos y prácticas en alimentación saludable de padres de familia y niños de la Unidad Educativa investigada, para prevenir problemas de salud asociados a una mala alimentación.

Agradecimiento

Expresamos nuestro agradecimiento a la Unidad Educativa Santa Marian de Jesús de Riobamba por las facilidades brindadas para la ejecución de la investigación

Conflictos de interés

Las autoras no tenemos ningún conflicto de intereses que declarar

Limitación de responsabilidad

En el presente artículo las autoras se responsabilizan por la información presentada en el documento.

Fuentes de apoyo

Para la elaboración del presente trabajo no conto ningún apoyo económico externo sino fue autofinanciado por las autoras.

Referencias

1. UNICEF Ecuador. Medios de UNICEF resaltó la necesidad de promover una alimentación saludable para combatir la obesidad y desnutrición infantil [Internet]. Unicef.org. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: https://www.unicef.org/ecuador/media_27842.htm.

2. Freire V, Ramírez M, Belmont P, Mendieta M, Silva M, Romero N et al. RESUMEN EJECUTIVO. TOMO I. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador [Internet]. Quito-Ecuador: Instituto Nacional de Estadística y Censos /Ministerio de Salud Pública; 2019 p. 31-32. Available from: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=vigilancia-sanitaria-y-atencion-de-las-enfermedades&alias=452-encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion&Itemid=599.
3. M. S, Gallego M. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad [Internet]. *Aprendeonline.udea.edu.co*. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/boletin/article/view/6919>.
4. Castells Cuixart M, Capdevila Prim C, Girbau Solà T, Rodríguez Caba C. Estudio del comportamiento alimentario en escolares de 11 a 13 años de Barcelona [Internet]. *Scielo.isciii.es*. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700010&lng=es.
5. OMS, OPS. La nueva situación epidemiológica de Ecuador. *Revista Informativa: Representación Ecuador* [Internet]. 2014 [cited 5 July 2019];(32):7-13. Available from: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_docman&view=download&category_slug=comunicacion-social&alias=509-boletin-informativo-n0-32-junio-2014-1&Itemid=599.
6. Ruiz M, Vazquez D, Guzar Mendoza J, Licon N. Modificación de factores de riesgo para desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en escolares obesos [Internet]. *Medigraphic.com*. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: <http://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=11105>. [Accessed 8 Oct. 2018].
7. Consejo Nacional para la Igualdad e Intergeneracional. La niñez y adolescencia en el Ecuador contemporáneo [Internet]. *Unicef.org*. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: https://www.unicef.org/ecuador/NA_Ecuador_Contemporaneo.pdf.
8. Velasteguí V. [Internet]. *Dspace.esPOCH.edu.ec*. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/7277/1/104T0134.pdf>.
9. Oliva Rodríguez R, Tous Romero M, Gil Barcenilla B, Longo Abril G, Pereira Cunill J, García Luna P. Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario [Internet]. *Scielo.isciii.es*. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112013000500030&lng=es. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.5.6746>.
10. Martínez M, Hernández M, Ojeda M, Mena R, Alegre A, Alfonso J. Desarrollo de un programa de educación nutricional y valoración del cambio de hábitos alimentarios saludables en una población de estudiantes de Enseñanza Secundaria Obligatoria [Internet]. *Scielo.isciii.es*. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000400017&lng=es.
11. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Buenas cifras mejores vidas [Internet]. *Ecuadorencifras.gob.ec*. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/>.
12. Rodríguez A. Los jóvenes viven más tiempo en casa de sus padres. *El Telégrafo* [Internet]. 2017 [cited 5 July 2019];:1. Available from: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/702/51/los-jovenes-viven-mas-tiempo-en-casa-de-sus-padres>.

13. INEC. Resultados del censo de población y vivienda en el Ecuador fascículo provincial de Chimborazo. 2010 [Internet]. 2010 [cited 5 July 2019]. Available from: http://www.inec.gob.ec/cpv/descargables/fasciculo_nacional_final.pdf.
14. Kain Berkovic J, Leyton Dinamarca B, Concha F, Salazar Rodríguez G, Lobos L, Vio del Río F. Estrategia de prevención de obesidad en escolares: Efecto de un programa aplicado a sus profesores (2007-2008) [Internet]. Repositorio.uchile.cl. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/123962>
15. González Pastrana Y, Díaz Montes C. Características familiares relacionadas con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Cartagena [Internet]. Revista de Salud Pública. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n6.43642>.
16. Freire w, Belmont P, Rivas-Mariño G, Larrea A, Ramírez-Luzuriaga M, Silva-Jaramillo K et al. Encuesta nacional de salud y nutrición. Quito: INEC; 2015
17. Peña E, Balseca F, Calderón G, Alvear J. Ecuador en números: alimentos. El Universo [Internet]. 2012 [cited 5 July 2019];:1. Available from: <http://www.eluniverso.com/2012/01/31/1/1363/ecuador-numeros-alimentos.html>.
18. GESDoc. Nutrición en salud pública - GESDoc [Internet]. Studyres.es. 2019 [cited 5 July 2019]. Available from: <http://studyres.es/doc/1059703/nutrici%C3%B3n-en-salud-p%C3%BAblica---gesdoc>.
19. Ministerio de Salud Pública. Manual del Modelo de Atención Integral de salud -MAIS [Internet]. Instituciones.msp.gob.ec. 2013 [cited 5 July 2019]. Available from: http://instituciones.msp.gob.ec/somossalud/images/documentos/guia/Manual_MAIS-MSP12.12.12.pdf.
20. El Telégrafo. Ecuador gasta más de \$ 48,27 millones en comida rápida al mes. [Internet]. 2014 [cited 5 July 2019];:1. Available from: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/economia/4/ecuador-gasta-mas-de-4827-millones-en-comida-rapida-al-mes>.
21. M. S, Gallego M. La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad [Internet]. Aprendeonline.udea.edu.co. 2005 [cited 5 July 2019]. Available from: <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/boletin/article/view/6919/6333>.
22. Taras H. Advertised Foods on Children's Television. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine [Internet]. 1995 [cited 5 July 2019]; 149(6):649. Available from: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/article-abstract/517574>.
23. Olivares C Sonia, Bustos Z Nelly, Moreno H Ximena, Lera M Lydia, Cortez F Silvana. ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS OBESOS Y SUS MADRES EN SANTIAGO, CHILE. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2006 Ago [citado 2019 Jul 05]; 33(2): 170-179. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000200006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182006000200006>.
24. Porter D. La OMS y la FAO publican un informe de expertos independientes sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas [Internet]. Who.int. 2003 [cited 5 July 2019]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr20/es/>.
25. Macias M A, Gordillo S L, Camacho R E. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud [Internet]. Scielo. 2017 [cited 5 July 2019]. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>.

26. Vio del R Fernando, Salinas C Judith, Lera M Lydia, González G Carmen Gloria, Huenchupán M Carolina. Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2012 Sep [citado 2019 Jul 05]; 39(3): 34-39. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300005&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300005>.
27. Boneu M, Gómez-Quirante A, Feijóo N, Martos C, Foz G. Hábitos alimentarios y frecuencia de consumo de alimentos en los escolares de octavo de EGB de un Área Básica de Salud de Mataró. 1st ed. España: Aten Primaria; 2017.
28. Pérula de Torres L, Herrera Morcillo E, Miguel Vázquez M, Lora Cerezo N. Hábitos alimentarios de los escolares de una zona básica de salud de Córdoba. *Revista Española de Salud Pública* [Internet]. 1998 [cited 5 July 2019];72(2):147-150. Available from: https://www.researchgate.net/publication/26379278_Habitos_alimentarios_de_los_escolares_de_una_zona_basica_de_salud_de_Cordoba.
29. Choque-Larrauri R, Chirinos-Cáceres J. Eficacia del Programa de Habilidades para la Vida en Adolescentes Escolares de Huancavelica. *Revista de Salud Pública*. 2009; 2(1):11
30. Villagrán Pérez S., Rodríguez-Martín A., Novalbos Ruiz J. P., Martínez Nieto J. M., Lechuga Campoy J. L.. Habits and lifestyles modifiable in children with overweight and obesity. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2010 Oct [citado 2019 Jul 05]; 25(5): 823-831. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112010000500022&lng=es.