



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIRIQUÍ

FACULTAD DE CIENCIAS NATURALES Y EXACTAS

ESCUELA DE CIENCIAS DE LOS ALIMENTOS Y NUTRICIÓN

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**CALIDAD NUTRICIONAL EN LAS LONCHERAS DE LOS PREESCOLARES.**

**ESCUELA BELÉN, DISTRITO DE BUGABA, PROVINCIA DE CHIRIQUÍ 2024**

PRESENTADO POR

YURIELIS ANAYS PINEDA CEDEÑO

4-808-2365

ASESORA

GLORIA RIVERA

TRABAJO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA

EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

CHIRIQUÍ

2025

## DEDICATORIA

A mis padres, por ser el pilar fundamental en este camino. Gracias por su apoyo incondicional, por creer en mí incluso en los momentos de duda, y por brindarme el respaldo económico que hizo posible alcanzar este logro. Sin su esfuerzo y amor, nada de esto habría sido posible.

A mi mejor Amigo Dylan, por estar presente en cada paso, por ofrecerme su apoyo emocional en los días difíciles, por sus palabras de aliento y por recordarme siempre mi propósito. Gracias por ser mi impulso cuando más lo necesitaba.

A mi abuelita que, aunque ya no esta físicamente, vive en mi corazón y fue la inspiración más grande para elegir esta carrera. Su lucha y su amor me motivaron a estudiar nutrición, con el deseo profundo de comprender y ayudar a quienes como ella enfrentan enfermedades con valentía.

## **AGRADECIMIENTOS**

Primeramente, agradezco a Dios, quien ha sido mi todo en este proceso: mi sustento, mi fortaleza, mi refugio y mi mayor motivación. Sin su guía, su amor infinito y su presencia constante, no habría tenido las fuerzas para continuar ni la claridad para avanzar. A él le debo cada logro, cada paso dado y cada aprendizaje alcanzado.

A mi profesora asesora Gloria Rivera, gracias por su paciencia, su dedicación y por acompañarme con compromiso durante esta etapa tan importante. Su orientación fue clave para culminar este trabajo con responsabilidad propósito.

A mis padres, les agradezco profundamente por estar siempre para mí, por su amor, su apoyo incondicional y por ser ejemplo de esfuerzo y perseverancia. Gracias por caminar a mi lado en cada momento, celebrando mis logros y levantándose cuando lo necesité.

## INDICE GENERAL

<b>DEDICATORIA</b> .....	2
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	3
<b>INDICE DE FIGURAS</b> .....	7
<b>RESUMEN</b> .....	8
<b>ABSTRACT</b> .....	9
<b>CAPITULO I: MARCO INTRODUCTORIO</b> .....	10
1. INTRODUCCIÓN .....	10
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	11
1.2 HIPÓTESIS .....	13
1.2.1 Hipótesis nula .....	13
1.2.2 Hipótesis Alternativa .....	13
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	13
1.3.1 Objetivo General .....	13
1.3.2 Objetivos Específicos .....	13
1.4 ALCANCE .....	13
1.5 LIMITACIONES .....	14
1.6 JUSTIFICACION DEL PROBLEMA .....	15
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	16
2.1 Alimentación en la etapa preescolar .....	16
2.1.1 Importancia de la alimentación Preescolar .....	16
2.1.2 Recomendaciones Nutricionales para la alimentación preescolar .....	17
2.1.3 Riesgos de malnutrición (deficiencia o exceso) .....	19
2.2 La merienda como parte del patrón alimentario diario .....	21
2.2.1 Función de la merienda en el día del niño .....	21
2.2.2 Aportes nutricionales recomendados según guías oficiales .....	21
2.3 Calidad nutricional de las meriendas .....	22
2.3.1 Definición de calidad nutricional .....	22
2.3.2 Criterios para evaluar una merienda saludable .....	23
2.3.4 Influencia del entorno familiar y escolar en la elección de alimentos, en la alimentación preescolar .....	24
2.4 Importancia de la educación nutricional en la etapa preescolar .....	26
2.4.1 Definición de educación nutricional en la etapa preescolar .....	26

2.4.2 Estrategias de promoción de hábitos saludables en centros educativos .....	26
2.4.3 Etiquetado frontal de alimentos y su impacto en las elecciones de los padres.....	28
2.5 Impacto del consumo de ultraprocesados en la infancia.....	29
2.5.1 Definición de alimentos ultraprocesados según NOVA.....	29
2.6 Programas Alimentarios en Panamá.....	31
2.6.1 Programa intersectorial de Escuelas Saludables (ES).....	31
2.6.2 Programa Alimentario PACE .....	32
<b>CAPITULO III: MATERIALES Y MÉTODOS.....</b>	<b>32</b>
3.1 Métodos.....	32
3.1.1 Diseño .....	32
3.2 Definición de Variables.....	33
3.3 Materiales Requeridos .....	34
3.4 Población.....	34
3.5 Metodologías .....	34
3.5.1 Población: .....	34
3.5.2 Instrumento.....	35
3.5.3 Prueba del Instrumento .....	35
3.5.4 Descripción del Instrumento .....	35
3.5.5 Recolección de Datos .....	36
3.5.4 Análisis de Datos.....	36
<b>CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>37</b>
4.1 Alimentos Más Consumidos Por los Preescolares.....	37
4.3 Calidad Nutricional de las meriendas de los preescolares .....	39
<b>CAPITULO V: CONSIDERACIONES FINALES.....</b>	<b>41</b>
5.2 Recomendaciones .....	43
5.2.1 Recomendaciones para futuras investigaciones sobre la calidad nutricional de las meriendas en preescolares.....	44
<b>CAPITULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>46</b>
<b>CAPITULO VII: ANEXOS .....</b>	<b>56</b>
Anexo N°1 Formulario de Evaluación de Calidad Dietética de Meriendas en Preescolares. ....	56
Anexo N°2 Cuadro de Alimentos Más consumidos por los preescolares .....	59
Anexo N°3 Porcentaje de Alimentos más y menos consumidos .....	60
Anexo N°4 Porcentaje de Alimentos más y menos consumidos .....	60

Anexo N°5 Porcentaje de Alimentos más y menos consumidos .....	61
Anexo N°6 Imágenes de Meriendas Evaluadas kínder A .....	61
Anexo N°7 Imágenes de Meriendas Evaluadas kínder B .....	62
Anexo N°8 Imágenes de Meriendas Evaluadas kínder C .....	62
Anexo N°9 Imágenes de Meriendas Evaluadas Prekínder A.....	63
Anexo N°10 Imágenes de Meriendas Evaluadas Prekínder B.....	63
Anexo N°11 Imagen del Estudiante (Yurielis Pineda) Realizando la recolección de Datos.	64

## INDICE DE FIGURAS

Figura N°1 Porcentaje de los alimentos más consumidos en las meriendas de los preescolares de la Escuela Belén, 2024.....	37
Figura N°2 Porcentaje de los grupos de alimentos más consumidos en las meriendas de los preescolares de la Escuela Belén, 2024.....	38
Figura N°3 Porcentaje de la calidad nutricional de las meriendas de los preescolares de la Escuela Belén, 2024.....	39

## **RESUMEN**

La Calidad Nutricional de las Meriendas en los preescolares de la Escuela Belén es el problema abordado en esta investigación. La calidad nutricional de las meriendas es muy importante en la alimentación de los niños ya que determina si el niño consume los nutrientes esenciales para un correcto desarrollo y crecimiento o solo consume calorías vacías que no aportan nada esencial a la dieta del niño.

En este estudio univariable observacional, de alcance descriptivo y de diseño transversal y ecológico se evaluó un total de 85 estudiantes en edad preescolar en la Escuela Belén, para la cual se elaboró un cuestionario sencillo con el objetivo de evaluar las meriendas por medio de una puntuación luego de observarlas.

Los Resultados demostraron que el Alimento y Grupo Alimenticio Más consumido por los preescolares fueron las Bebidas Azucaradas con un 88.2 %, por otro lado, la calidad de las meriendas de los preescolares dio un resultado considerable de meriendas deficientes con un porcentaje de 61 %.

Estos resultados comprueban los malos hábitos alimentarios que se presentan hoy en día en la alimentación de los niños, optando por incluir una gran cantidad de alimentos ultraprocesados en la lonchera en lugar de incluir alimentos nutritivos como frutas, vegetales, proteínas, cereales integrales entre otros.

Por último, todo esto resalta la importancia de promover la educación y orientación nutricional a padres y centros educativos buscando construir nuevos hábitos que perdurarán en el futuro.



Palabras Clave: **Calidad Dietética, Meriendas, Preescolar, Educación Alimentaria, Hábitos Alimentarios.**

### **ABSTRACT**

The Nutritional Quality of Snacks in preschools at Belen School is the problem evaluated in this research. The nutritional quality of snacks is important in children's diet because it determines whether the child consumes essential nutrients for proper development and growth or only consumes empty calories that do not add anything essential to the child's diet.

In this observational, descriptive, cross-sectional and ecological study, a total of 85 preschoolers at Belen School were evaluated, for which a simple questionnaire was developed with the aim of evaluating the snacks by means of a score after observing them.

The Results showed that the Food and Food Group Most consumed by preschoolers were Sugary Drinks with 88.2%, on the other hand, the quality of the meals of preschool children gave a considerable result of deficient snacks with a percentage of 61%.

These results prove the bad eating habits that are present today in children's food, choosing to include a large amount of ultra-processed foods in the lunchbox instead of including nutritious foods such as fruits, vegetables, proteins, whole grains, among others.

Finally, all this highlights the importance of promoting nutritional education and guidance to parents and schools looking to build new habits that will last in the future.

Keywords: **Dietary Quality, Snacks, Preschool, Food Education, Eating Habits.**

## **CAPITULO I: MARCO INTRODUCTORIO**

### **1. INTRODUCCIÓN**

La alimentación forma parte importante del desarrollo físico, emocional y cognitivo de los niños desde edades tempranas. Durante la etapa preescolar la alimentación se encarga de fortalecer el sistema inmunológico, contribuir a un correcto desarrollo y crecimiento y es también en esta etapa donde se establecen hábitos alimentarios saludables que se mantendrán a lo largo del tiempo. Tomando en cuenta esto las loncheras representan una de las principales fuentes de alimentación en las jornadas escolares ya que influyen de manera directa en el rendimiento académico, el comportamiento y el bienestar general de los niños en edad preescolar.

Sin embargo, últimamente se ha visto un incremento en el consumo de alimentos ultraprocesados, altos en azúcares, grasas saturadas y sodio dentro de las loncheras, dejando de lado opciones mucho más saludables como frutas, vegetales, cereales integrales y proteínas de buena calidad. Esta situación puede dar paso al desarrollo de problemas de salud como el sobrepeso, obesidad, caries dentales, deficiencias nutricionales y hábitos alimentarios inadecuados desde temprana edad.

Por otro lado, el Ministerio de Salud Panamá 2024, impulsa un programa llamado “Loncheras Saludables”, mediante el cual se promueve e instruye a las escuelas y padres sobre alimentos permitidos en las loncheras escolares, destacando la importancia de incluir agua, frutas y alimentos balanceados que aporten todos los

macronutrientes y micronutrientes que el cuerpo necesita evitando así el consumo de los alimentos ultraprocesados.

### 1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La alimentación desde tiempos antiguos se ha considerado como una necesidad básica, en especial para los niños ya que requieren un mayor aporte de nutrientes debido a que se encuentran en un periodo de crecimiento y desarrollo.

Dicho esto, hoy en día observamos que existen muchos problemas de salud en niños como la desnutrición, obesidad, diabetes entre otros tipos de enfermedades y todo esto causado por una mala alimentación a lo largo de su crecimiento, todo esto es originado por una larga cadena de factores demográficos, laborales, socioeconómicos y de estilo de vida que han conducido a que en la actualidad se modifiquen continuamente los patrones alimentarios de la población infantil.

Los niños de 2-5 años de edad por lo general no tienen un conocimiento claro sobre alimentación por lo que comerán todo lo que sea agradable a sus papilas gustativas o comerán lo que usualmente sus padres ingieren, así que si hay consumo excesivo en el hogar o en la calle de productos como snacks procesados ricos en azúcares o grasas saturadas el infante verá estos hábitos alimenticios como algo totalmente normal, recibiendo un aporte calórico y nutricional pobre que no cumple con los requerimientos básicos de un niño en edad preescolar. O por otro lado consumiendo calorías vacías que a largo plazo originan obesidad y las enfermedades consecuentes.

En un niño de edad preescolar la distribución debe ser de un 20 a 25% Desayuno, 10 a 15% Meriendas, 30 a 35% Almuerzo y 20 a 25% Cena, la merienda puede aportarle al niño 15% de la energía que requiere en el día. Además, al consumir una merienda a media mañana puede contribuir a una reposición de la energía gastada durante el día en el niño. La merienda también es un complemento muy importante ya que muchos niños por su rutina diaria no realizan un correcto desayuno a primera hora de la mañana (Bagés, 2022).

Por esta razón la merienda de un niño en edad preescolar debe ser variada y completa a nivel nutricional e incluir alimentos que provean dichos nutrientes que cubrirán el requerimiento diario del niño.

Respecto a lo anterior nos planteamos la siguiente pregunta:

### **Pregunta Principal**

¿Cuál es la calidad nutricional de las meriendas de los niños en edad preescolar de la Escuela de Belén?

### **Preguntas subsecuentes**

¿Cuáles son los alimentos consumidos por los niños preescolares de la escuela de belén?

¿Cuáles son los grupos de alimentos consumidos por los niños preescolares de la escuela de Belén?

¿Cuál es la calidad nutricional de las meriendas que consumen los niños de la escuela de Belén?

## 1.2 HIPÓTESIS

1.2.1 Hipótesis nula: La calidad nutricional de las meriendas de los niños preescolares en la Escuela Belén es inadecuada.

1.2.2 Hipótesis Alternativa: La Calidad nutricional de los niños preescolares de la escuela Belén es Adecuada.

## 1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.3.1 Objetivo General

- ✓ Determinar la calidad nutricional de las meriendas de los preescolares de la Escuela Belén 2024.

### 1.3.2 Objetivos Específicos

- ✓ Identificar los alimentos consumidos por los preescolares de la escuela Belén.
- ✓ Establecer grupos de alimentos consumidos de los preescolares de la Escuela Belén.
- ✓ Analizar la calidad nutricional de las meriendas de los preescolares de la Escuela Belén.

## 1.4 ALCANCE

El alcance de la investigación es descriptivo porque tratamos de detallar los grupos de alimentos consumidos y la calidad nutricional de las meriendas consumidas por los preescolares de la Escuela Belén. Los resultados generados del estudio podrán ser de utilidad para la escuela sujeta de intervención, sin embargo; los conocimientos podrán ser de utilidad en otras investigaciones sobre la temática.

## 1.5 LIMITACIONES

- ⇒ Dificultad para pesado de alimentos: El enfoque inicial de la investigación era poder conocer la cantidad de calorías consumidas en las meriendas de los preescolares, sin embargo, se presentaron dificultades al no poder pesar los alimentos de los niños ya que la manipulación de los alimentos requería de mantener mucha higiene al momento de realizarlo ya que eran los alimentos de consumo de los niños.
- ⇒ Complicaciones para relacionarse con los padres: Para poder conocer el contenido calórico de las meriendas se debía entrevistar a los padres para poder conocer el modo de preparación de los alimentos, sin embargo, se presentaron complicaciones para comunicarse con los padres por temas de trabajo, tiempo y también muchos padres estaban escépticos a temas relacionados con nutrición.
- ⇒ Inasistencia de Estudiantes: El enfoque inicial era poder correlacionar el estado nutricional y el estado calórico de las meriendas, sin embargo, al momento de recolectar los datos hubo muchas complicaciones para poder evaluar de manera completa el estado nutricional de los preescolares ya que había muchas inasistencias por temas de salud y por diferentes temas personales de cada estudiante en su hogar.
- ⇒ Actividades Escolares: La población enfoque son estudiantes de preescolar y debido a esto se presentaron muchas dificultades para poder recolectar la información de manera continua por motivos de actividades regulares como

diferentes celebraciones, caminatas, reuniones de docentes, reuniones de padres de familia, días feriados y festivos.

## 1.6 JUSTIFICACION DEL PROBLEMA

Los Resultados obtenidos luego de realizar esta investigación es información de utilidad para los profesionales de la salud, nutricionistas, pediatras, educadores y padres de familia ya que conocer la calidad nutricional de las meriendas de los preescolares les puede dar una visión más amplia sobre cómo ofrecer alimentos más saludables a sus niños.

De igual forma los educadores pueden utilizar esta información para educar a los padres y preescolares en las escuelas sobre la importancia de una dieta saludable y cómo elegir meriendas nutritivas. Los padres de familia también podrían estar interesados en conocer que alimentos son adecuados para asegurarse de que sus hijos estén recibiendo una nutrición adecuada y puedan desarrollar hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana.

Las meriendas que se les proporcionan a los niños van a tener un impacto en la población infantil, Ya que hablamos de las futuras generaciones, por consiguiente, esta investigación es necesaria para seguir fomentando la preparación de meriendas más saludables y evitar que exista un alto porcentaje de niños con problemas de salud adquiridos por una mala alimentación.

El tipo de meriendas que se les manda a los niños a la escuela refleja en cierto modo el tipo de alimentación que llevan los niños por costumbres adquiridas desde casa por lo tanto estos hábitos que a la larga pueden ocasionar problemas de

obesidad y sus enfermedades consecuentes también originaran problemas a nivel social ya que si un niño presenta obesidad en ocasiones llegan a tener problemas de acoso escolar y rechazo social. No solo hablamos de imagen sino también de salud ya que a la larga esta patología dará paso a otra cantidad de enfermedades. Y no solo hablamos de obesidad también hablamos de la desnutrición ya que al no consumir los alimentos adecuados no se obtiene la energía necesaria y el cuerpo utilizara las reservas de energía empeorando esta enfermedad en los niños que la padezcan.

Otro panorama que podemos observar con respecto a las meriendas escolares es la falta de información que tienen los padres al pensar que una merienda saludable solo la puede proporcionar las personas con dinero, sin embargo, aquí es cuando entra nuestro papel como profesionales en el que se les va a orientar a los padres sobre meriendas saludables y que tipo de alimentos se pueden incluir que sean económicos, ricos en nutrientes y fáciles de preparar. Por último, motivarlos ya que mantener la salud de las futuras generaciones es algo que debemos cuidar y mantener a largo plazo.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1 Alimentación en la etapa preescolar**

#### **2.1.1 Importancia de la alimentación Preescolar**

Se reconoce ampliamente la importancia que tiene la alimentación durante los primeros años de vida en la prevención de enfermedades en la edad adulta, lo que ha generado un notable interés por la nutrición en etapas clave del desarrollo, como



la lactancia y la primera infancia. No obstante, la alimentación de los niños a partir de los 3 años no ha recibido la misma atención. El ser humano no requiere alimentos específicos para conservar su salud, sino una ingesta adecuada de energía y nutrientes. Estos nutrientes se encuentran distribuidos entre los distintos alimentos, aunque ninguno los contiene todos por completo, salvo la leche materna en los mamíferos antes del destete. Por ello, es fundamental consumir alimentos de diversos grupos como cereales, frutas y verduras, grasas y aceites, carnes, pescados, productos lácteos, huevos, legumbres, entre otros para lograr una dieta equilibrada y variada (J.M. Moreno Villares & M.J. Galiano Segovia, 2015).

#### 2.1.2 Recomendaciones Nutricionales para la alimentación preescolar

Los requerimientos nutricionales en los niños están influenciados por diversos factores fisiológicos, entre ellos el metabolismo basal, el nivel de actividad física, la termogénesis inducida por los alimentos y los procesos de crecimiento. La energía constituye el pilar fundamental de la alimentación, ya que su deficiencia impide el aprovechamiento adecuado de otros nutrientes como las proteínas, vitaminas y minerales. En situaciones de ingesta energética insuficiente, las proteínas pueden desviarse hacia la producción de energía en lugar de participar en la síntesis de tejidos, lo cual puede afectar negativamente el crecimiento. Por el contrario, cuando hay un exceso de energía, esta se almacena en forma de tejido adiposo, lo que puede tener implicaciones adversas para la salud.

Dentro del gasto energético total, la tasa metabólica basal (TMB) representa el componente más significativo. A partir del primer año de vida, esta tasa equivale, en

promedio, a unas 1.000 kilocalorías por metro cuadrado de superficie corporal (Vicario y Hidalgo, 2007).

En cuanto a la distribución de las comidas durante el día, Peña et al. (2010) proponen que, tanto en preescolares como en escolares, la dieta diaria se divida en cinco tiempos de comida. De este total, se recomienda que el desayuno aporte aproximadamente un 25% de la energía diaria, el almuerzo un 30%, la merienda entre un 15 y 20%, y la cena entre un 25 y 30%, evitando el consumo de alimentos fuera de estos horarios establecidos.

Desde el punto de vista nutricional, la distribución calórica óptima sugiere un 50 a 55% de energía proveniente de hidratos de carbono de preferencia complejos y con menos del 10% de azúcares refinados, un 30 a 35% de grasas con un adecuado balance entre fuentes animales y vegetales, y aproximadamente un 15% de proteínas, idealmente con una combinación equilibrada entre fuentes animales y vegetales.

Para favorecer un crecimiento saludable, la alimentación en la primera infancia debe ser variada y suficiente. Este proceso es especialmente importante entre los 2 y los 5 años, ya que es en ese periodo donde se concentra gran parte del desarrollo físico del niño (Alimentación diaria recomendada, 2014).

Según el COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA SOCIEDAD URUGUAYA DE PEDIATRÍA, 2004, algunas recomendaciones esenciales para la alimentación en la etapa preescolar son:

1. Usar aceites vegetales en lugar de grasas animales.

2. Consumir diariamente frutas, verduras y lácteos.
3. Incluir carnes magras como pollo sin piel, pescado y cortes magros de carne roja.
4. Favorecer alimentos con carbohidratos complejos (arroz, cereales, harina de maíz) y reducir azúcares refinados.
5. Disminuir el consumo de sal.
6. Ofrecer agua en lugar de jugos o bebidas azucaradas durante las comidas.
7. Limitar infusiones como té, café y mate.
8. Establecer cuatro comidas diarias y hasta dos colaciones, evitando comer entre horas.
9. Fomentar que el niño coma por sí solo, con hábitos de higiene adecuados.
10. Promover la actividad física regular.
11. Mantener un peso saludable equilibrando el consumo y gasto energético.
12. Adaptar la alimentación a la realidad cultural y económica familiar.
13. Reducir progresivamente el consumo de snacks y bebidas azucaradas, evitando usarlos como premio.

#### 2.1.3 Riesgos de malnutrición (deficiencia o exceso)

Según la Organización Mundial de la Salud 2024 el término malnutrición se refiere a un inadecuado estado nutricional causado tanto por deficiencias como también por excesos o desequilibrios en la ingesta de energía y nutrientes. Esta condición comprende tres categorías principales:

Desnutrición: se puede ver a través de distintos indicadores físicos, como la emaciación que es cuando el peso es bajo en relación con la estatura, el retraso

en el crecimiento que es cuando la talla no corresponde con la edad cronológica y la insuficiencia ponderal que es cuando el peso es inferior al esperado para la edad.

Malnutrición por desequilibrio de micronutrientes: Esto abarca tanto la falta como el exceso de vitaminas y minerales esenciales. Estas alteraciones afectan funciones vitales del organismo y pueden tener consecuencias a corto y largo plazo.

Exceso de peso y enfermedades asociadas: Abarca el sobrepeso, la obesidad y diversas enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta, como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

En Conclusión, la malnutrición no se limita a la falta de alimentos, sino que también implica desequilibrios que afectan la salud general, independientemente de si hay una ingesta insuficiente o excesiva de nutrientes.

Centroamérica se destaca como una de las regiones con mayor vulnerabilidad frente a la inseguridad alimentaria crónica. La prevalencia de malnutrición en esta zona alcanza el 14,2%, lo que representa un 6% más que el promedio registrado en América Latina y el Caribe (9%). Esta situación refleja una insuficiencia sostenida en el acceso a alimentos tanto en cantidad como en calidad, lo que impide satisfacer de manera adecuada las necesidades nutricionales de la población (Fernández et al.,2017).

## 2.2 La merienda como parte del patrón alimentario diario

### 2.2.1 Función de la merienda en el día del niño

Las meriendas o refrigerios escolares forman un papel importante en la nutrición del preescolar, pues compensa los niveles de energía del niño a lo largo del día, evitando que el preescolar se sienta débil y decaído. Además, son un aporte adicional de nutrientes que apoyan su crecimiento y evitan que el niño coma de más en las siguientes comidas (Mi Nestlé, 2024).

Es importante saber que la merienda escolar no es un remplazante del desayuno o el almuerzo; no obstante, es un complemento dentro de la alimentación del escolar. Se trata de una pequeña porción que completa los requerimientos diarios de la alimentación de un preescolar, debe tener un alto contenido nutricional y a su vez alimentos que en su preferencia sean de origen natural, evitando los alimentos ultraprocesados (Barrios, 2023).

### 2.2.2 Aportes nutricionales recomendados según guías oficiales

Según las Pautas Alimentarias para estadounidenses, 2025 aquellas comidas que proporcionan nutrientes esenciales y tienen carencias de componentes como azúcares, grasas saturadas aditivos entre otros se consideran comidas con un buen aporte nutricional.

Los Alimentos que nos proporcionarán un gran aporte Nutricional son:

- Proteínas: Se recomienda escoger fuentes de proteína como las carnes sin grasa, huevos, proteínas de origen vegetal como la soja, garbanzos y los frutos secos.

- Frutas: Motivar al niño a consumir porciones de frutas frescas todos los días, procurar que sean frutas frescas o congeladas y evitar que sean enlatadas en jugo de almíbar por su alto contenido en azúcares.
- Verduras: El consumo de verduras o vegetales también es muy importante en la alimentación del niño por el aporte de nutrientes esenciales como vitaminas. Procurar que se mantenga el consumo de vegetales frescos
- Cereales: Consumir cereales es esencial por que representan un gran aporte de energía en la alimentación del niño, incluir cereales integrales por su gran aporte de fibra para la dieta del niño.
- Lácteos: Consumir lácteos como la leche, el yogur y el queso son importantes en la dieta del niño ya que aportan nutrientes esenciales como el calcio y la vitamina D importantes para un buen desarrollo y crecimiento (Mayo Clinic,2025).

## 2.3 Calidad nutricional de las meriendas

### 2.3.1 Definición de calidad nutricional

Es la capacidad que tienen los alimentos de proporcionar los componentes necesarios que necesita el cuerpo para poder satisfacer las necesidades energéticas y nutrimentales (Torró,2008).

La calidad nutricional de una merienda se caracteriza porque es completa y variada posee alimentos de todos los grupos alimentarios y no contiene alimentos que sean altos en grasas o azúcares o que contenga aditivos (Elaboración Propia).

### 2.3.2 Criterios para evaluar una merienda saludable

Los principios básicos para evaluar una merienda saludable incluyen que sea una merienda completa, balanceada, suficiente y variada (Secretaría de Salud México, 2024).

- **Equilibrio nutricional:** Las meriendas deben contener una porción de frutas, vegetales, lácteos, proteínas y carbohidratos complejos preferiblemente que sean integrales para mayor aporte de fibra (Alvarado,2022).
- **Control de Porciones:** Procurar consumir las porciones adecuadas según la edad, para poder aprovechar los nutrientes al máximo y no consumir alimentos en exceso (Instituto Distrital de Ciencia, Biotecnología e innovación de Salud, 2023).
- **Preferir Alimentos Naturales:** Se recomienda preferir alimentos como frutas y vegetales frescos, frutos secos y cereales integrales en lugar de consumir alimentos ultraprocesados altos en sodio, grasas y azúcares (UNICEF, 2023).
- **Hidratación:** Consumir agua como principal bebida en lugar de bebidas azúcaradas ya que no solo hidratamos nuestro cuerpo con un líquido natural, sino que evitamos desarrollar enfermedades como la diabetes (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social,2014).
- **Etiquetado:** El etiquetado es una herramienta muy importante a la hora de escoger alimentos del mercado, ayudan a identificar aquellos alimentos que contienen componentes de manera excesiva que pueden afectar la salud (Organización Panamericana de la Salud,2025).

- Presentación: Se recomienda que el plato de comida sea variado en texturas, colores y sabores para que uno se sienta atraído y sienta deseo comer los alimentos (Fundación Alicia,2023).

#### 2.3.4 Influencia del entorno familiar y escolar en la elección de alimentos, en la alimentación preescolar

En la población infantil, por lo general la manera en que se alimentan, las tendencias a consumir ciertos alimentos y el rechazo a estos son muy influenciadas por el entorno familiar, y es en esta etapa donde se adoptan la mayoría de los hábitos y prácticas alimentarias; las cuales están determinadas por lo que el niño observa y práctica en su hogar (Aldarete y Giorgetti, 2017).

La representación y las decisiones alimentarias que se elijan en este período de vida son fundamentales para suscitar un correcto crecimiento y desarrollo, adicional se reforzarán estos hábitos a lo largo de la vida (Campos y López, 2017).

Molina et al., 2021 afirma que, quienes tienen una mayor influencia en la alimentación de los niños son los padres ya que son los que determinan los tipos de alimentos, el tamaño de las porción, los horarios de comida y con qué frecuencia consumen ciertas comidas los niños en edad preescolar, de la misma manera son los padres los que implementan los diferentes tipos de preparación de alimentos que pueden contribuir de forma positiva o negativa a la calidad nutricional de los alimentos a consumir por el preescolar.

Los niños en edades de 4 a 5 años que están en etapa preescolar permanecen una gran parte del tiempo en los planteles escolares por lo tanto el papel que cumplen los centros educativos en nutrición es de suma importancia ya que un porcentaje



importante de la alimentación diaria del niño es servida en el centro educativo (Crovetto, 2016).

Los niños aprenden observando, por esta razón es importante el rol de los padres y educadores en la educación alimentaria, también van a influir en ciertos hábitos sus compañeros de clases y amigos, la publicidad que se promueve en los medios de comunicación, en específico la televisión, y las redes.

Tanto los padres como los educadores deben promover hábitos alimentarios saludables durante la infancia, contribuyendo a un consumo de alimentos saludables que permitirán que haya un correcto crecimiento y desarrollo de los niños, y también previene la incidencia de enfermedades crónicas en la edad adulta (Cubero, 2012).

Las Meriendas que se consumen tanto en los hogares como en el ámbito escolar, a menudo en medio de comidas principales y también en momentos de recreo. Se ha asociado la alta prevalencia de sobrepeso en la infancia con las meriendas o colaciones, ligado al sedentarismo que se da hoy en día (entretenimiento televisivo o electrónico). Específicamente, las meriendas son comúnmente consumidas durante la jornada escolar, centrando la mirada en la oferta de los kioscos escolares (Piaggio et al., 2012).

En los países de mayor desarrollo, el consumo de frutas y verduras en edades escolares es menor al recomendable; Sin embargo, el consumo de azúcares, productos procesados y grasas saturadas son superiores a lo recomendado (González et al., 2021).

Los niños en la etapa inicial de la vida tienen la responsabilidad de determinar o decidir cuánto comen. Un propósito en la alimentación del preescolar, escolar y adolescente es poder reforzar su salud en el tiempo presente, pero también cultivando el desarrollo de hábitos alimentarios saludables para asegurar una buena salud a futuro (Vásquez y Romero, 2018).

## 2.4 Importancia de la educación nutricional en la etapa preescolar

### 2.4.1 Definición de educación nutricional en la etapa preescolar

La educación nutricional se basa en crear o impulsar estrategias enfocadas en una mejora de los hábitos alimenticios, en este de caso enfocado en la etapa preescolar. La finalidad de la educación nutricional desde temprana edad es ofrecer alimentos que sean equilibrados, seguros y nutritivos. Aplicar diversas estrategias es necesario, aunque al principio puedan requerir de mayor esfuerzo, pero con el tiempo se volverán parte de la rutina.

En el proceso será necesario introducir nuevos alimentos de manera progresiva en pequeñas porciones y dejar que pasen entre 3 a 5 días antes añadir un nuevo alimento, para que así podamos evaluar la aceptación y la tolerancia del niño (Instituto Pascual Sanz, 2022).

### 2.4.2 Estrategias de promoción de hábitos saludables en centros educativos

- Incorporación de contenido nutricional en las clases: Incluir temas relacionados con la alimentación equilibrada dentro del plan de estudio, explicando los distintos grupos de alimentos, su función en el organismo y las consecuencias de una dieta inadecuada (KinderUp, 2024).

- Propuesta de menús equilibrados en los comedores escolares: Ofrecer diariamente comidas variadas y nutritivas que incluyan frutas, verduras, cereales integrales y proteínas, incentivando así elecciones más saludables (Generali, 2024).
- Talleres prácticos de cocina nutritiva: Invitar a los estudiantes a participar en la elaboración de platos saludables, enseñándoles técnicas culinarias básicas y promoviendo su implicación activa en la selección de alimentos (Aban, s. f.).
- Acciones de concientización: Organizar ferias de salud, concursos de recetas saludables y charlas impartidas por especialistas en nutrición para reforzar valor de una alimentación balanceada (eDocentes, 2024).
- Reducción de productos ultraprocesados: Limitar la disponibilidad de alimentos poco nutritivos en la cafetería o kioscos escolares, priorizando alternativas más saludables (Vania Kory Reyes Soriano, 2019).
- Más espacios y tiempos para moverse: Ampliar las oportunidades para la práctica de actividad física durante la jornada escolar, incluyendo recreos activos, clases de educación física participativas o pausas para estiramientos y juegos (José Carlos Osorio López & Fernando Antonio de la Espriella Arenas, 2024).
- Organización de actividades deportivas escolares: Promover torneos, competencias internas y eventos recreativos que estimulen la participación estudiantil y fortalezcan valores como el trabajo en equipo y el compañerismo (Secretaría de Educación del Distrito-Bogotá, s. f.).

- Mejora de las instalaciones recreativas: Adecuar y equipar áreas destinadas al juego y el deporte para facilitar que los niños y jóvenes realicen actividad física de forma segura y divertida (Junta de Andalucía, Consejería de Educación y Deporte, 2025).
- Fomento de hábitos de sueño saludables: Orientar a los alumnos sobre la necesidad de mantener horarios regulares para dormir y despertarse, construyendo así rutinas que favorezcan un descanso adecuado (María Martínez Hernández, s. f.).

#### 2.4.3 Etiquetado frontal de alimentos y su impacto en las elecciones de los padres

Diversas Investigaciones han examinado como el etiquetado frontal (FOPL) puede influir en las decisiones de compra de personas pertenecientes a estratos socioeconómicos bajos, coincidiendo en que este tipo de etiquetado favorece la elección de alimentos más saludables.

En un estudio realizado por Blistein et al. (2020), consumidores de bajos ingresos participaron en una compra simulada dentro de un supermercado virtual, siendo asignados de manera aleatoria a distintos tipos de FOPL o a un grupo sin etiquetado. Los Hallazgos mostraron que cualquiera de los esquemas de FOPL probados permitió que los participantes seleccionaran productos con mejor perfil nutricional que los del grupo control.

En Francia, Egnell et al. (2021) analizaron el impacto del sistema Nutri-score en personas de bajos ingresos y observaron una mejora en la calidad nutricional del carrito de compras, junto con una disminución en el aporte calórico y de grasas saturadas respecto a las recomendaciones nutricionales. Sin embargo, no

encontraron cambios estadísticamente significativos al comparar con las compras promedio del grupo control, probablemente por el tamaño reducido de la muestra y la dificultad para detectar diferencias pequeñas.

De forma similar, en México, Jáuregui et al. (2020) identificaron que el uso del FOPL favoreció la compra de alimentos más saludables, aunque la calidad nutricional de los productos elegidos por los consumidores de menores recursos seguía siendo relativamente baja en comparación con otros segmentos de la población (Anita Shrestha et al., 2023).

## 2.5 Impacto del consumo de ultraprocesados en la infancia

### 2.5.1 Definición de alimentos ultraprocesados según NOVA

Según la clasificación nova los alimentos de origen procesado son esos alimentos que han pasado por procesamientos invasivos que provocan que los ingredientes del alimento no sean adecuados para la salud (Gottau, 2017).

De acuerdo con un estudio realizado por News Medical, 2017 los alimentos Nova se clasifican en 4 categorías:

#### **Categoría 1:** Alimentos no procesados o mínimamente procesados

Son aquellos que pasan por procesos mínimos solo quitando aquello que no es comestible y se utilizan ciertos métodos como secado, pasteurización entre otros, pero no se le añaden exceso de componentes como sal o azúcares.

#### **Categoría 2:** Ingredientes culinarios procesados

Son los alimentos que se utilizan para sazonar y son aquellos ingredientes como sal, azúcar que mejoran el sabor de los alimentos de la categoría 1.

### **Categoría 3:** Alimentos procesados

Son aquellos alimentos que han pasado por procesos como envasados y enlatados y suelen tener más de 2 o 3 ingredientes incluyendo la sal, el azúcar y ciertos aditivos para su conservación.

### **Categoría 4:** Productos alimenticios y bebidas ultraprocesados

Son alimentos que pasan por procesos muy invasivos para tratar de imitar alimentos frescos, por lo general contienen más de 5 ingredientes incluyendo sal, azúcares, aditivos no tan comunes y conservantes.

#### 2.5.2 Consecuencias del consumo frecuente de ultraprocesados: sobrepeso, caries, déficit de micronutrientes

Diversas investigaciones han evidenciado que el consumo elevado de alimentos ultraprocesados altera el equilibrio de la microbiota intestinal, fenómeno al que se le conoce como disbiosis, lo que incrementa el riesgo de padecer obesidad y así mismo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 e incluso algunos tipos de cáncer (Del Moral et al., 2020).

Así mismo se ha demostrado que un consumo elevado de azúcares simples en la alimentación favorece la aparición de caries y otros trastornos bucales, dado que las bacterias presentes en la cavidad oral metabolizan estos azúcares y generan ácidos que poco a poco deterioran el esmalte dental (Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado, 2024).

También según Quispe et al., 2023 la ingesta habitual de este tipo de productos provoca un desequilibrio nutricional ya que el estar excesivamente procesados no aportan los nutrientes necesarios que el cuerpo necesita por lo tanto se aportan calorías vacías que no nutren el cuerpo de manera saludable, lo que contribuye al exceso de peso corporal favorece la aparición de ciertas enfermedades. La carencia de micronutrientes fundamentales puede llevar a largo plazo a afecciones como osteoporosis, anemia y alteraciones visuales (OPS, 2019; Popkin, 2020).

## 2.6 Programas Alimentarios en Panamá

### 2.6.1 Programa intersectorial de Escuelas Saludables (ES)

En Panamá se están implementando ciertos cambios en el ámbito escolar para compensar la situación de malnutrición del país; esto incluye la regulación de kioscos y cafeterías escolares, la colocación de opciones saludables de meriendas, realizar cambios para tener hábitos alimentarios sanos y, establecer métodos de educación alimentaria y nutricional (EAN). Así como también implementar agua potable en el área, impulsar los programas de alimentación escolar saludable y que sea culturalmente aceptable, entre otras acciones. Todas estas intervenciones han sido recomendaciones como políticas públicas efectivas que promuevan la reducción y control del exceso de peso entre niños de edad escolar de primaria.

El programa de Escuelas Saludables (ES) realizado mayormente en sectores internos actualmente está siendo implementado como estudio exploratorio en un número reducido de escuelas públicas en Panamá, y forma parte de las políticas de salud del Ministerio de Salud (MINSA). Este programa se centra en promover la actividad física, realizar docencias de educación alimentaria nutricional, también

priorizar la regulación de venta de productos procesados y ultraprocesados, de bebidas azucaradas en los planteles escolares. Las Escuelas Saludables se implementa de manera enlazada con la participación de instituciones gubernamentales como el MINSA, Ministerio de Educación (MEDUCA) y el Ministerio de Desarrollo Agropecuario (MIDA) (Ríos et al., 2020).

### 2.6.2 Programa Alimentario PACE

En Panamá en los últimos cuatro años se ha utilizado alrededor de US\$ 20 millones anuales en cinco diferentes programas de ayuda alimentaria. Se desarrolló un nuevo alimento completo a base de cereales, leguminosas y enriquecido con una mezcla vitamínica mineral, formulado por El Departamento de Nutrición del Ministerio de Salud y se le denominó (Nutricrema).

El PACE es un programa alimentario que se dedica a proporcionar un aporte complementario a la alimentación del hogar a través de intervenciones diferentes: Una enfocada en almuerzos y la otra intervención en meriendas escolares. La merienda escolar por lo general se realiza distribuyendo un vaso de leche, galletas o crema nutritiva enriquecida en todos los centros educativos oficiales de educación inicial y primaria del país (Atalah y Ramos, 2005).

## **CAPITULO III: MATERIALES Y MÉTODOS**

### 3.1 Métodos

#### 3.1.1 Diseño

La investigación es univariable observacional, descriptivo y transversal. Dado que la intervención consiste en observar meriendas de los preescolares, registrar los



alimentos incluidos, y grupos consumidos, y determinar la calidad por medio de una puntuación de esta. Por lo tanto, no influirá en la vida normal de la población estudiada. Además, solo incluye una medición de la variable en un determinado tiempo.

### 3.2 Definición de Variables

#### 3.2.1 Variable 1: Calidad de la Merienda

**Definición Conceptual:** Grado en que los alimentos y bebidas que la componen aportan los nutrientes esenciales y cumplen con recomendaciones dietéticas adecuadas.

**Definición Operacional:** Consiste en un sistema de puntuación que evalúa la presencia o ausencia de diferentes grupos de alimentos y la inclusión de productos ultra procesados o con alto contenido de azúcares. Para cada merienda:

- ✓ Se asigna 1 punto por cada grupo de alimento saludable presente (frutas, verduras, proteínas de buena calidad, cereales integrales).
- ✓ Se asigna -1 punto (o la penalización definida) por cada elemento considerado poco saludable (dulces, galletas, refrescos azucarados, frituras, etc.).
- ✓ Se suman los puntos totales de cada merienda para obtener un puntaje final.
- ✓ Con base en rangos preestablecidos se clasifica la merienda como Deficiente, Regular o Buena.

**≤ 1 Deficiente, 2 a 4 Regular, ≥ 5 Buena**

**Definición Instrumental:** Consiste en un formulario de evaluación diseñado para capturar:

- ⇒ Grupos de alimentos presentes: frutas, vegetales, proteínas, lácteos, cereales (integrales o refinados).
- ⇒ Alimentos ultra procesados: galletas, dulces, bebidas azucaradas, frituras, etc.
- ⇒ Tipo de bebida: agua, jugos naturales, refrescos o jugos industrializados.

Se recolectó la información mediante observación directa de las meriendas. Los datos recolectados se colocaron en una hoja de cálculo, donde se calculó automáticamente el puntaje para cada merienda y se generó la categoría de calidad nutricional.

### 3.3 Materiales Requeridos

Los materiales requeridos para la investigación son, una computadora para poder registrar los datos, una calculadora para realizar los cálculos necesarios y el celular para tomar fotografías de las meriendas y colocar en anexos.

### 3.4 Población

La población estudiada fueron estudiantes de preescolar de la Escuela Belén, el cual consta de 5 salones de clases 3 en la Jornada de la Mañana y 2 en la Jornada de la Tarde.

El Total de estudiantes evaluados fue de 85 estudiantes.

### 3.5 Metodologías

#### 3.5.1 Población:

Se seleccionó el total de estudiantes en edad preescolar de la Escuela Belén conformado por 5 Salones de clases, 3 en la jornada de la mañana y 2 en la tarde.

### 3.5.2 Instrumento

En esta investigación se utilizó un formulario corto conformado por 7 preguntas enfocadas en la evaluación observacional de cada merienda, seleccionando que tipo de alimentos o grupos de alimentos eran consumidos por los preescolares para poder determinar la calidad nutricional de cada una de las meriendas.

### 3.5.3 Prueba del Instrumento

Para esta investigación el instrumento fue de elaboración propia y se hicieron ciertas adaptaciones junto con la profesora asesora, en aspectos como la colocación de una puntuación en el formulario para determinar si la merienda evaluada era Buena, Regular o Deficiente. Por lo tanto, para validar el instrumento se utilizó el formulario en 5 preescolares de la Escuela Adventista de Bugaba para determinar si dicho instrumento era viable para evaluar la calidad nutricional en los preescolares llegando a la conclusión de que el formulario era de utilidad para poder observar y analizar las meriendas de los preescolares y no era necesario realizar más adaptaciones.

### 3.5.4 Descripción del Instrumento

#### 3.5.4.1 *Formulario de Evaluación de Calidad Dietética de Meriendas en Preescolares* (Ver **Anexo N°1**)

El formulario breve de Evaluación de Calidad Nutricional de Meriendas es de elaboración propia, fue diseñado con el objetivo de poder evaluar de manera observacional las meriendas de cada preescolar. El método utilizado para determinar la calidad nutricional de la merienda se hizo a través de una puntuación que consiste en la sumatoria de 1 punto positivo por cada alimento y cada grupo alimenticio

saludable que contenía la merienda, también por cada alimento no saludable que contenía la merienda se le hacía una deducción de 1 punto por cada alimento que estuviera fuera de los parámetros de un alimento saludable, llegando a una sumatoria final, dicha sumatoria final si era  $\leq 1$  se clasifica como una merienda deficiente, si era entre 2 y 4 se clasifica como una merienda regular y si la sumatoria era  $\geq 5$  se clasifica como una merienda de Buena Calidad Nutricional.

#### 3.5.5 Recolección de Datos

La recolección de datos se llevó a cabo en el plantel de la escuela belén en los salones de preescolar. Para la evaluación de las meriendas se utilizó un formulario corto, se observaron las meriendas de los niños por 2 meses consecutivos, octubre y noviembre.

El proceso de recolección de datos inició con la redacción de las cartas a la directora del plantel escolar, la cual solicitaba el permiso para evaluar las meriendas de los niños de preescolar. Las cartas fueron firmadas y respondidas de manera positiva facilitando la recolección de los datos.

Para aplicar el formulario se imprimieron las páginas de dicho instrumento y se llevaron hacia el plantel luego se observaron las meriendas para poder llenar el formulario con los datos necesarios para determinar la calidad nutricional.

#### 3.5.4 Análisis de Datos

Luego de haber realizado la evaluación de las meriendas de cada niño con el formulario se procedió a determinar la cantidad de estudiantes evaluados y realizar una sumatoria de los puntos colocados en cada formulario en el momento que se

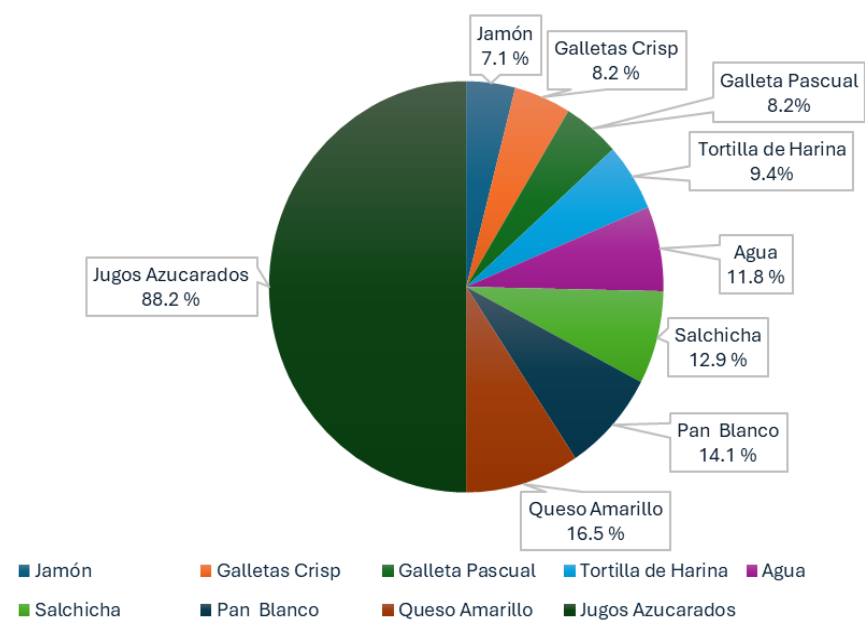
hizo la evaluación, y determinar qué cantidad de meriendas eran de calidad nutricional buena, regular o deficiente. También se clasificó que tipos de alimentos y grupos alimenticios fueron los más consumidos por los preescolares evaluados. Los resultados finales se presentarán de manera descriptiva en cuadros y gráficas.

## CAPITULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El instrumento que se utilizó para llegar a estos resultados fue un cuestionario sencillo de 7 preguntas de elaboración propia. Este instrumento es recomendable para futuras investigaciones ya que es un cuestionario fácil de comprender, de rápida aplicación y sencillo de analizar.

### 4.1 Alimentos Más Consumidos Por los Preescolares

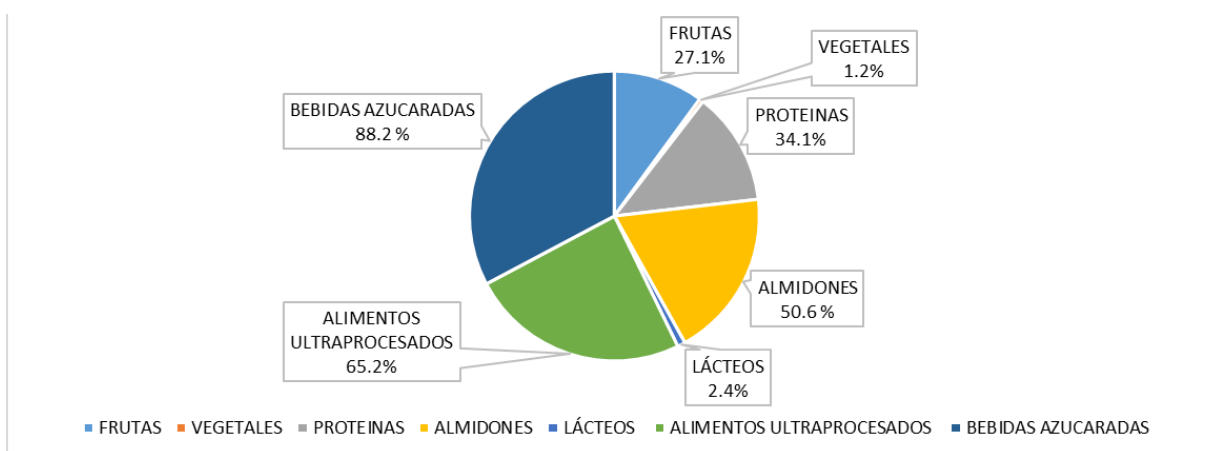
**Figura 1. Porcentaje de los alimentos más consumidos en las meriendas de los preescolares de la Escuela Belén, 2024**



Según los datos obtenidos la **Figura 1** muestra que los alimentos más consumidos por los preescolares son Los jugos azucarados con el 88.2 %, El Queso Amarillo con el 16.5 %, El Pan Blanco con el 14.1 %, Las Salchichas con el 12.9 %, El Agua 11.8%, Las Tortillas de Harina con 9.4 %, Las Galletas Pascual y Crisp con 8.2% y por último el Jamón con 7.1%. Estos resultados muestran que hay una preferencia por alimentos con alto contenido Energético pero baja calidad nutricional.

#### 4.2 Grupos Alimenticios Más Consumidos por los Preescolares

**Figura 2. Porcentaje de los grupos de alimentos más consumidos en las meriendas de los preescolares de la Escuela Belén, 2024.**



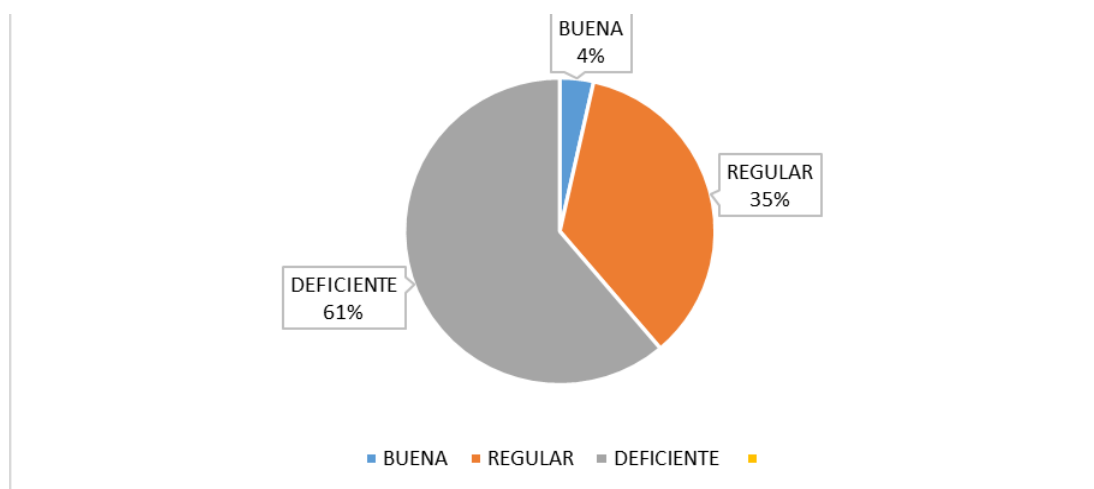
Al analizar los datos recolectados se determinó que los preescolares de la Escuela Belén tienen un mayor consumo de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados. El resultado en la **Figura 2** muestra que un 88.2 % de los preescolares consume bebidas azucaradas, un 65.2% consume alimentos ultraprocesados como snacks altos en sodio y colorantes, galletas azucaradas entre otros, por lo tanto, se evidencia la preferencia por alimentos que generalmente se caracterizan por ser altos en azúcares y aditivos siendo estos de baja densidad de nutrientes esenciales.

Por otro lado, el 50.6 % pertenece a los almidones que representan un consumo de carbohidratos complejos como el Pan, Tortillas de Harina entre otros.

En comparación, se evidenció que los grupos esenciales con mayor calidad nutricional presentaron porcentajes menores: las proteínas representaron un 34.1 % de las meriendas evaluadas, las frutas un 27.1%, los lácteos un 2.4% y los vegetales apenas representaron un 1.2% de las meriendas evaluadas. Estos resultados comprueban la baja inclusión de alimentos frescos en las meriendas escolares, siendo estos necesarios para un correcto desarrollo y crecimiento en la etapa preescolar.

#### 4.3 Calidad Nutricional de las meriendas de los preescolares

**Figura 3. Porcentaje de la calidad nutricional de las meriendas de los preescolares de la Escuela Belén, 2024.**



En el análisis realizado para comprobar la calidad nutricional de las meriendas en los preescolares se determinó que la mayor cantidad presentaba características poco favorables desde un punto de vista nutricional, por lo tanto, En la **Figura 3** se mostró

como resultado que un 4% de las meriendas evaluadas fueron clasificadas como meriendas de buena calidad nutricional.

Por otro lado, el 35% de las meriendas evaluadas fueron clasificadas como meriendas de calidad regular, esto quiere decir que, aunque tenían alimentos con aportes de nutrientes esenciales, no llegaron a cumplir las recomendaciones para llegar a ser una merienda de buena calidad nutricional en etapa preescolar.

Por último, se destaca que el 61% de las meriendas evaluadas en los preescolares tuvieron una calidad nutricional deficiente reflejando un aporte pobre de nutrientes esenciales en la alimentación de un preescolar y evidenciando un posible exceso de productos ultraprocesados y una presencia escasa de alimentos frescos como frutas y vegetales.

En este estudio se comprobó que más del 50% de las meriendas evaluadas en preescolares fueron clasificadas como meriendas de Calidad Nutricional Deficiente, por lo tanto, es aceptada la Hipótesis Nula ya que la diferencia en los resultados de las meriendas de Buena Calidad Nutricional y las meriendas de Calidad Nutricional Deficiente es muy amplia.

Estos resultados muestran la preferencia cultural en el consumo de alimentos de alto contenido calórico y baja calidad nutricional que hay en las meriendas de los preescolares de la Escuela Belén, y la importancia de promover la educación nutricional en planteles educativos y padres de familia con el fin de instruir sobre hábitos Alimentarios más saludables en la etapa preescolar, llegando a mejorar considerablemente la calidad nutricional y la composición de las meriendas



motivando al padre y los planteles educativos dándoles a conocer que una correcta alimentación es accesible con alimentos frescos y de bajo costo.

## **CAPITULO V: CONSIDERACIONES FINALES**

Los Hallazgos de esta investigación evidenciaron que el 61% de las loncheras fueron deficientes, un 35% regulares y un 4% buenas, lo que refleja un patrón alimentario poco saludable en la población preescolar evaluada. Estos resultados coinciden con lo señalado por Barrios, 2023 quien advierte que muchas meriendas escolares carecen de valor nutricional y no favorecen el desarrollo infantil.

La alta presencia de alimentos ultraprocesados, como jugos azucarados, embutidos y productos empacados refuerza lo planteado por del Moral et al., 2020 y Quispe et al., 2023 quienes relacionan este tipo de consumo con el aumento del sobrepeso, la obesidad y enfermedades no transmisibles desde edades tempranas. Esta situación ha motivado programas como “Loncheras Saludables” del Ministerio de Salud de Panamá, 2024, cuyo objetivo es promover opciones nutritivas equilibradas en el entorno escolar.

Así mismos estudios como el de Crovetto et al., 2016 destacan que la calidad de la dieta en preescolares está influenciada tanto por la alimentación en casa como por lo que llevan al centro educativo. En este caso, el bajo consumo de frutas, vegetales y proteínas saludables indica una falta de equilibrio nutricional.

Cabe destacar que la educación alimentaria de los padres juega un papel clave, Según Alderete y Giorgetti, 2017 y Molina et al., 2021, los hábitos y decisiones alimentarias familiares están condicionados por el nivel educativo, la cultura y el

acceso económico. Esto podría explicar la baja proporción de loncheras saludables en el grupo estudiado.

Y por último se confirma lo que indica Cubero et al., 2012 y UNICEF, 2023, una buena alimentación en la infancia no solo nutre, sino que también forma hábitos duraderos. Por ello es necesario reforzar la educación nutricional en casa y en la escuela para garantizar loncheras más saludables y contribuir al bienestar integral de los niños.

## 5.1 Conclusiones

- ✓ La calidad nutricional de las meriendas de los preescolares de la escuela Belén en el año 2024, se considera deficiente, debido al predominio de alimentos Ultraprocesados y bajos en valor nutricional. Este hallazgo resalta la necesidad de implementar estrategias educativas dirigidas a padres, docentes y estudiantes para fomentar la inclusión de meriendas y nutritivas que contribuyan al desarrollo integral de los niños.
- ✓ Se llegó a la conclusión de que hay una alta preferencia por alimentos ultraprocesados altos en azúcares, grasas, aditivos entre otros componentes que no aportan los nutrientes esenciales para un correcto desarrollo y crecimiento. Al contrario, se incrementa el riesgo de padecer problemas de salud a temprana edad y contribuir de manera negativa a los hábitos.
- ✓ Al clasificar los alimentos en grupos, se observó una alta frecuencia de consumo en el grupo, de azúcares y grasas, en comparación con un bajo consumo de grupos fundamentales, como frutas, vegetales, lácteos, cereales

integrales. esta distribución refleja un desequilibrio en la ingesta nutricional de las meriendas.

- ✓ Las meriendas que fueron clasificadas como de Buena Calidad Nutricional en su mayoría incluían su aporte de frutas frescas, Carbohidratos Complejos, proteína de alto valor biológico y su porción de vegetales. Fueron muy pocas las clasificadas dentro de esta categoría, sin embargo, se demostró que es posible ofrecer opciones meriendas saludables, accesibles y que tengas buena aceptabilidad por parte de los niños.
- ✓ Esta investigación resalta la importancia de la educación nutricional en planteles educativos a educadores y padres de familias ya que los conocimientos que poseen los padres y educadores influyen mucho en la calidad nutricional que se le ofrece a los preescolares.

## 5.2 Recomendaciones

- ✓ Realizar programas de capacitación para orientar a educadores y padres de familia en temas que promuevan una correcta preparación de meriendas que sean completas y nutritivas para los preescolares.
- ✓ Compartir material educativo con los padres de familia dando a conocer métodos para preparar meriendas con un valor económico accesible y alimentos al alcance para toda la población.
- ✓ Impulsar de forma activa la inclusión de alimentos como frutas, vegetales, carbohidratos complejos y lácteos en las meriendas de los preescolares y que haya una disminución en el consumo de productos ultraprocesados.

- ✓ Motivar a los centros educativos a realizar actividades que eduquen a los preescolares en alimentación saludable para que puedan tener un conocimiento considerable y una buena aceptabilidad a alimentos saludables.
- ✓ Recomendando establecer políticas establecidas dentro de cada plantel educativo que con parámetros precisos que puedan orientar a los padres de familia sobre alimentos recomendables y no recomendables en una merienda escolar.
- ✓ Fomentar investigaciones para evaluar la calidad de las meriendas de manera habitual y conocer el impacto al realizar intervenciones educativas en los hábitos que tienen los preescolares.

#### 5.2.1 Recomendaciones para futuras investigaciones sobre la calidad nutricional de las meriendas en preescolares.

- ✓ Ampliar la población de estudio: realizar investigaciones similares en otras escuelas del distrito de Bugaba, o en diferentes provincias de Chiriquí, para comparar los resultados y obtener un panorama más representativo de la calidad nutricional de las loncheras en preescolares.
- ✓ Incluir un análisis cuantitativo de nutrientes: incorporar mediciones más detalladas de macronutrientes y micronutrientes presentes en las meriendas (energía, proteínas, grasas, vitaminas y minerales), para complementar la evaluación cualitativa.
- ✓ Evaluar factores socioeconómicos y culturales: analizar cómo influyen los ingresos familiares, el nivel educativo de los padres y las costumbres alimentarias en la selección de alimentos, incluidos en las loncheras

- ✓ Explorar intervenciones educativas: desarrollar y medir la efectividad de programas, dirigidos a padres, docentes y estudiantes que promuevan meriendas saludables, evaluando posteriormente los cambios en la calidad de las loncheras.
- ✓ Relacionar la calidad de las loncheras con indicadores de salud infantil: investigar si existe asociación entre la calidad nutricional de las meriendas y parámetros como peso, talla y masa corporal o rendimiento académico en preescolares
- ✓ Estudiar la percepción de los padres y cuidadores: analizar los conocimientos, actitudes y prácticas de los padres, en relación con la alimentación escolar, para diseñar estrategias más efectivas y sostenibles.
- ✓ Comparar con guías y políticas. Nutricionales: contrastar los hallazgos con las recomendaciones oficiales del ministerio de salud y del Ministerio de Educación de Panamá, para valorar el grado de cumplimiento de las guías alimentarias en la práctica escolar.

## CAPITULO VI: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aban, L. (s. f.). Alimentación saludable y equilibrada en el comedor escolar. Casvi Villaviciosa. <https://casvi.es/alimentacion-saludable-y-equilibrada-en-el-comedor-escolar/#:~:text=Involucrar%20a%20los%20estudiantes:%20Fomentar%20la%20participaci%C3%B3n,adem%C3%A1s%20de%20en%20la%20preparaci%C3%B3n%20de%20alimentos.>

Alderete, M., & Giorgetti, A. C. (2017). Representaciones sociales sobre alimentación saludable en los cuidadores de niños preescolares de Barrio Chingolo, Córdoba, en el año 2017 (Doctoral dissertation, Universidad Católica de Córdoba). <http://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/1468/>

Alvarado, A. (2022, 17 julio). Meriendas saludables. Centro de Nutrición Clínica. <https://cnccsalud.com/meriendas-saludables/#:~:text=Es%20importante%20que%20una%20merienda,semillas%20o%20aceite%20de%20oliva.>

Anita Shrestha, Katherine Cullerton, Jenni Mays, & Margo Sendall. (2023). Impact of front-of-pack nutrition labelling in consumer understanding and use across socio-economic status: A systematic review. ScienceDirect, Volumen 187(Appetite), 106587. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106587>

Atalah, E., & Ramos, R. (2005). Evaluación de programas sociales con componentes alimentarios y/o de nutrición en Panamá. Panamá: UNICEF.

Barrios, R. (2023, 20 marzo). Importancia de una merienda escolar saludable - DGVS. DGVS. <https://dgvs.mspbs.gov.py/importancia-de-una-merienda-escolar-saludable/>

Campos Páez, R. M., & López Rikcard, L. V. (2017). Hábitos alimentarios, estado nutricional y su relación con el entorno familiar de niños preescolares del barrio El Chingolo, de la ciudad de Córdoba en el año 2017 (Doctoral dissertation, Universidad Católica de Córdoba) <http://pa.bibdigital.ucc.edu.ar/1472/>

Crovetto, M., Henríquez, C., Parraguez, R., & Silva Montenegro, M. J. (2016). Relación entre la alimentación institucional de Jardines Infantiles y del Hogar con el estado nutricional de los preescolares que asisten a dos Jardines Infantiles en Valparaíso, Chile. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 20(1), 4-15. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S217451452016000100002&script=sci\\_arcttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S217451452016000100002&script=sci_arcttext)

Crovetto, M., Henríquez, C., Parraguez, R., & Silva Montenegro, M. J. (2016). Relación entre la alimentación institucional de Jardines Infantiles y del Hogar con el estado nutricional de los preescolares que asisten a dos Jardines Infantiles en Valparaíso, Chile. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 20(1), 4-15. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452016000100002&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452016000100002&script=sci_arttext)

Cubero, J., Costillo, E., Franco, L., Calderón, A., Santos, A. L., Padez, C., & Ruiz, C. (2012). La alimentación preescolar: educación para la salud de los 2 a los 6

años. *Enfermería Global*, 11(27), 337-345.

<https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v11n27/revision2.pdf>

Cubero, J., Costillo, E., Franco, L., Calderón, A., Santos, A. L., Padez, C., & Ruiz, C. (2012). La alimentación preescolar: educación para la salud de los 2 a los 6 años. *Enfermería Global*, 11(27), 337-345.

<https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v11n27/revision2.pdf>

COMITÉ DE NUTRICIÓN DE LA SOCIEDAD URUGUAYA DE PEDIATRÍA. (2024).

Guías de alimentación del niño preescolar y escolar. Scielo, 75, 159-163.

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/adp/v75n2/pautas.pdf>

Del Moral, A. M., Calvo, C., & Martínez, A. (2020). Ultra-processed food consumption and obesity—a systematic review. *Nutrición Hospitalaria*.

<https://doi.org/10.20960/nh.03151>

Dietary Guidelines for Americans (Pautas Alimentarias para Estadounidenses).

(2025, 16 abril). Nutrición para niños: pautas para una dieta saludable. Mayo

Clinic. [https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335)

[depth/nutrition-for-kids/art-20049335](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335)

eDocentes. (2024, 10 septiembre). Cómo enseñar hábitos alimenticios en la

escuela. eDocentes. [https://edocentes.com/ensenar-habitos-alimenticios-en-la-](https://edocentes.com/ensenar-habitos-alimenticios-en-la-escuela/#:~:text=Organizar%20una%20%C2%ABSemana%20de%20la%20Alime)

[escuela/#:~:text=Organizar%20una%20%C2%ABSemana%20de%20la%20Alimentaci%C3%B3n%20Saludable%20BB,fomentar%20la%20adopci%C3%B3n%20de%20una%20dieta%20equilibrada.](https://edocentes.com/ensenar-habitos-alimenticios-en-la-escuela/#:~:text=Organizar%20una%20%C2%ABSemana%20de%20la%20Alimentaci%C3%B3n%20Saludable%20BB,fomentar%20la%20adopci%C3%B3n%20de%20una%20dieta%20equilibrada.)



Fernández Palacios, L., Barrientos Augustinus, E., Raudales Urquía, C., Frontela Saseta, C., & Ros Berruezo, G. (2017). Grado de malnutrición y su relación con los principales factores estructurales y alimentarios de la población preescolar hondureña. Prevalencia de la lactancia materna en los mismos. *Nutrición Hospitalaria*, 34(3), 639-646. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000300639&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112017000300639&script=sci_arttext)

Fundación Alicia. (2023, 18 julio). Comemos por los ojos: consejos para que la comida saludable sea más atractiva visualmente. Escola Salut SJD. <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/consejos-salud/alimentacion/comemos-ojos-consejos-comida-saludable-sea-mas-atractiva-visualmente>

Gabriella Gottau. (2017, 26 enero). Qué es un alimento ultraprocesado y por qué deberíamos reducir su consumo. CINIB-Nutrición y Sobrepeso. <https://www.cinib.es/revista/259-que-es-un-alimento-ultraprocesado-y-por-que-deberiamos-reducir-su-consumo#:~:text=Un%20alimento%20ultraprocesado%20es%2C%20seg%C3%BAn,identificarse%20en%20su%20presentaci%C3%B3n%20final.>

Generali, E. (2024, 22 octubre). 8 consejos de alimentación saludable en etapa escolar. Tu Asesor de Salud. <https://www.generalis.es/blog/tuasesorsalud/alimentacion-saludable-etapa-escolar/>

González, M. Á. S. J., Baviera, L. C. B., & Moreno-Villares, J. M. (2021, July). Comedores preescolares y escolares. Guías, recomendaciones y normativa en

España. In Anales de Pediatría (Vol. 95, No. 1, pp. 55-e1). Elsevier Doyma.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403321000163>

<https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41357250/INFORME DE CONSULTORIA>

<EVALUACION DE PROG20160120-6262-l0nafp->

<libre.pdf?1453332521=&response-content->

<disposition=inline%3B+filename%3DINFORME DE CONSULTORIA EVALUACION DE PRO.pdf&Expires=1689918187&Signature=Ymq->

<4CECQTV1rCnWQ4rASpuylayccz->

<oWP0dHgjRC7ODISykg3XHglgOwJB68~xAZFSshrSVFR81Mb18pKflntLhJ~AVTJX>

<ilH~SBEX3e-f~XeMKuu7vyWGoDKOgMAM~IR2-nz6aVWonS-GuGA0z-->

<WMSAoxRd1hefJnGo4fV1RKGq1vIMB2jxb4DQbrgSCXrFzMcv->

<aw36DveNhKPaAmYXX1->

<s1UWBcwWjnfE1WSpywdG~r7QvWZQ7ihc5F0fZ6PbtRaGHRqv3lY84mvahZrZZs>

<UJ4ZA~cTgitWXmRxO5qtdzgSwNoRFI1vatnuaAS9zSZC~XMX~c4GoQYPQrG1ej>

<Q &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>

<Q &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA>

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (2024, 11 julio). Riesgos del consumo excesivo de ultraprocesados. Gobierno de México.

<https://www.gob.mx/issste/articulos/riesgos-del-consumo-excesivo-de->

<ultraprocesados?idiom=es>

Instituto Distrital de Ciencia, Biotecnología e innovación de Salud. (2023).

Alimentación Equilibrada. RESPIRA.

<https://habitosdevidasaludable.org/pilares/alimentacion/>

Instituto Pascual Sanz. (2022, 29 julio). La importancia de la educación nutricional desde la infancia. <https://www.institutotomaspascualsanz.com/la-importancia-de-la-educacion-nutricional-desde-la-infancia/>

J.M. Moreno Villares, & M.J. Galiano Segovia. (2015). Programa de Formación Continuada en Pediatría Extrahospitalaria. Pediatra Integral, XIX-4, 268-276. [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatrica-Integral-XIX-4\\_WEB.pdf#page=45](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2015/07/Pediatrica-Integral-XIX-4_WEB.pdf#page=45)

José Carlos Osorio López, & Fernando Antonio de la Espriella Arenas. (2024). Promoción de hábitos saludables por medio de estrategias educativas en la Institución Educativa José Antonio Galán San Pelayo – Córdoba. Dialnet, Volumen 4(Número 3). <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-PromocionDeHabitosSaludablesPorMedioDeEstrategiasE-9769737.pdf>

Junta de Andalucía, Consejería de Educación y Deporte. (2025, 19 mayo). Promoción de hábitos de vida saludable - eAprendizaje. eAprendizaje. <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/eaprendizaje/promocion-de-habitos-de-vida-saludable/#:~:text=El%20%C3%A1mbito%20%E2%80%9CPromoci%C3%B3n%20de%20hábitos,las%20siguientes%20%C3%ADneas%20de%20actuaci%C3%B3n.>

KinderUp. (2024, 8 abril). Sembrando Hábitos Saludables: Nutrición en la Primera Infancia. <https://www.kinderup.es/blog/post/promoviendo-una-nutricion-saludable-desde-la-primera->

[infancia#:~:text=Los%20educadores%20pueden%20implementar%20programas%20que%20ense%C3%B1an,beneficios%20de%20los%20alimentos%20que%20se%20consumen.](#)

La merienda escolar saludable | Mi Nestlé. (2024). La Merienda Escolar Saludable. <https://www.minestle.com/aprende-mas/la-merienda-escolar-saludable>

María Martínez Hernández. (s. f.). 7 Hábitos de sueño para mejorar el rendimiento escolar en niños. Centro Educativo San Cristóbal. Recuperado 22 de julio de 2025, de https://www.sancristobalsl.com/blog/7-habitos-de-sueno-para-mejorar-el-rendimiento-escolar-en-ninos/#:~:text=Por%20%C3%BAltimo%2C%20es%20fundamental%20que%20los%20ni%C3%B1os,cama%20como%20la%20de%20despertar%20sean%20constantes.

Ministerio de Salud. (Octubre, 2014). Alimentación Diaria Recomendada.

Departamento de Salud Nutricional.

<https://es.scribd.com/document/520072048/ADR-Panama-3-OCTUBRE-1>

Ministerio de Salud Panamá. (2024, 2 marzo). Fomentan alimentación adecuada para escolares a través del programa «Loncheras Saludables» | Ministerio de Salud de la República de Panamá. <https://www.minsa.gob.pa/noticia/fomentan-alimentacion-adecuada-para-escolares-traves-del-programa-loncheras-saludables>

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. (2014, 26 octubre) ¿Tienes sed?

Toma agua en lugar de bebidas azucaradas -. Copyright By Ministerio de Salud

Pública y Bienestar Social - Paraguay. Todos los Derechos Reservados.

<https://www.mspbs.gov.py/portal-3098/tenes-sed-toma-agua-en-lugar-de-bebidas-azucaradas.html>

Molina, P., Gálvez, P., Stecher, M. J., Vizcarra, M., Coloma, M. J., & Schwingel, A. (2021). Influencias familiares en las prácticas de alimentación materna a niños preescolares de familias vulnerables de la Región Metropolitana de Chile. *Atención Primaria*, 53(9), 102122.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656721001566>

Organización Mundial de la Salud: OMS. (2024, 1 marzo). Malnutrición.

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Organización Panamericana de la Salud. (2025, 1 julio). Etiquetado frontal.

OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud.

<https://www.paho.org/es/temas/etiquetado->

[frontal#:~:text=Los%20productos%20que%20llevar%20advertencias,advertencias%20nutricionales%20de%20la%20etiqueta.](https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal#:~:text=Los%20productos%20que%20llevar%20advertencias,advertencias%20nutricionales%20de%20la%20etiqueta.)

Peña Quintana, L., Ros Mar, L., González Santana, D., & Rial González, R.

(2010). Alimentación del preescolar y escolar.

[https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/108140/1/alimentacion\\_preescolar\\_escolar.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/108140/1/alimentacion_preescolar_escolar.pdf)

Piaggio, L., Rolón, M., & Dupraz, S. (2011). Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores. *Salud colectiva*, 7(2), 199-213.

<http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851->

[82652011000200012&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1851-82652011000200012&script=sci_arttext)

Quispe, M. C., Arriola, M. M. M., & Valdivia, K. R. (2023). Consumo de Alimentos Procesados y Ultraprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. *Comunicación Revista de Investigación En Comunicación y Desarrollo*, 14(2), 111-121. <https://doi.org/10.33595/2226-1478.14.2.838>

Rios-Castillo, I., Alvarado, K., Kodish, S. R., Molino, J., Ávila, R., & Lebrija, A. (2020). Educación alimentaria y nutricional para reducir la obesidad en escolares de Panamá: protocolo de estudio. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(1), 78-86.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S217451452020000100009&script=sci\\_arttext](https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S217451452020000100009&script=sci_arttext)

Secretaria de Educación del Distrito-Bogotá. (s. f.). Proyectos y estrategias para el fomento de estilos de vida saludable en las IED. Secretaría de Educación del Distrito. [https://educacionbogota.edu.co/portal\\_institucional/proyectos-estrategias-fomento-estilo-vida-salubale-instituciones-educativas-distritales-ied#:~:text=La%20aplicaci%C3%B3n%20tambi%C3%A9n%20integra%20contenidos,su%20interacci%C3%B3n%20con%20la%20ciudad](https://educacionbogota.edu.co/portal_institucional/proyectos-estrategias-fomento-estilo-vida-salubale-instituciones-educativas-distritales-ied#:~:text=La%20aplicaci%C3%B3n%20tambi%C3%A9n%20integra%20contenidos,su%20interacci%C3%B3n%20con%20la%20ciudad).

Secretaria de Salud, Gobierno de México. (2024, 4 julio). Alimentación Saludable. Secretaria de Salud Blog. <https://www.gob.mx/salud/articulos/alimentacion-saludable#:~:text=No%20obstante%2C%20los%20principios%20b%C3%A1sicos,%2C%20equilibrada%2C%20suficiente%20y%20variada.&text=El%20etiquetado%20frontal%20de%20advertencia,al%20consumo%20de%20productos%20ultraprocesados..>

Torró, J. T. (2008). La Calidad de los Alimentos.

<https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/8537/3/control%20de%20calidad%20de%20los%20alimentos.pdf>

UNICEF. (2023, 28 abril). ¿Cómo se compone un plato saludable?

<https://www.unicef.org/uruguay/crianza/ninez-y-etapa-escolar/como-se-compone-un-plato-saludable>

Vania Kory Reyes Soriano. (2019). Evaluación de la oferta alimentaria en colegios nacionales y privados del distrito de Miraflores” [BACHILLER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA, Universidad Científica del Sur].

<https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/840/TB-Reyes%20V.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Se%20enfoc%C3%B3%20en%20un%20entorno%20en%20el,aquellos%20nutrientes%20que%20abarcaremos%20en%20el%20estudio.>

Vásquez-Garibay, E. M., & Romero-Velarde, E. (2008). Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida: Parte II. Preescolares, escolares y adolescentes. Boletín Médico del Hospital Infantil de México, 65(6), 605-

615.[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462008000600016](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600016)

Vicario, M. H., & Hidalgo, M. G. (2007). Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. Pediatría Integral, 11(4), 347-62.

<https://cmapspublic.ihmc.us/rid=1K4L4B2BZ-1PRDPXD->

<1JX/NUTRICI%C3%93N%20-%20PEDIATR%C3%8DA.pdf#page=48>

## **CAPITULO VII: ANEXOS**

Anexo N°1 Formulario de Evaluación de Calidad Dietética de Meriendas en Preescolares.



## Formulario de Evaluación de Calidad Dietética de Meriendas en Preescolares

Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 20\_\_\_\_

Nombre del preescolar:

---

Edad:

---

Género:

☐ Masculino

☐ Femenino

### 1. Tipo de merienda consumida (Selecciona todas las que correspondan):

☐ Frutas frescas (Ej: manzana, plátano, uvas) **+1**

☐ Verduras (Ej: zanahorias, pepino, etc.) **+1**

☐ Frutos secos o semillas **+1**

☐ Yogur natural **+1**

☐ Queso o productos lácteos **+1**

☐ Pan integral o galletas integrales **+1**

☐ Galletas comerciales **-1**

☐ Productos de pastelería (donas, pasteles, etc.) **-1**

☐ Dulces o chocolates **-1**

☐ Jugos naturales **-1**

☐ Refrescos o bebidas azucaradas **-1**

☐ Otros: \_\_\_\_\_

### 2. Tamaño de la porción (aproximado):

☐ Muy pequeño (Ej: menos de 1/2 taza) **0**

☐ Pequeño (Ej: 1/2 taza) **+1**

☐ Mediano (Ej: 1 taza) **+1**

☐ Grande (Ej: más de 1 taza) **0**

### 3. ¿La merienda contenía algún tipo de proteína?

☐ Sí

☐ No

Si la respuesta es **sí**, ¿qué tipo de proteína?

☐ Yogur **+1**

☐ Queso **+1**

- ☐ Huevo +1
- ☐ Nueces o mantequilla de nueces +1
- ☐ Embutidos + 0.5
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

**4. ¿La merienda contenía algún alimento integral?**

- ☐ Sí
  - ☐ No
- Si la respuesta es sí, ¿qué tipo?
- ☐ Pan integral +1
  - ☐ Galletas integrales +1
  - ☐ Cereales integrales +1
  - ☐ Otro: \_\_\_\_\_

**5. Bebidas incluidas en la merienda:**

- ☐ Agua +1
- ☐ Jugo natural +1 o 0.5 dependiendo si contiene azúcar añadida
- ☐ Bebida azucarada -1
- ☐ Leche +1
- ☐ Otro: \_\_\_\_\_

**6. ¿La merienda incluyó algún alimento ultraprocesado?**

- ☐ Sí
  - ☐ No
- Si la respuesta es sí, ¿cuál?
- ☐ Galletas -1
  - ☐ Papas fritas -1
  - ☐ Jugos industrializados -1
  - ☐ Dulces o chocolates -1
  - ☐ Otro: \_\_\_\_\_

**7. Valoración global de la merienda en cuanto a calidad nutricional:**

- ☐ Buena  $\geq 5$
- ☐ Regular Entre 2 y 4
- ☐ Deficiente  $\leq 1$

**8. Comentarios adicionales sobre la merienda:**

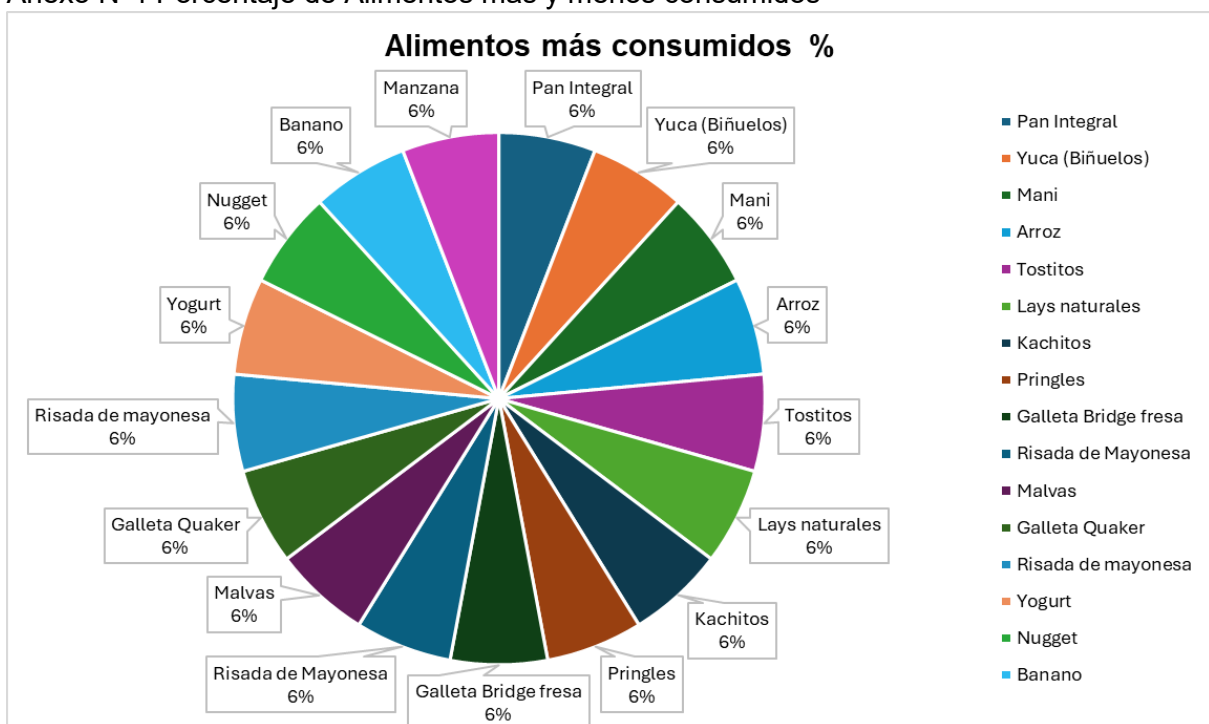
## Anexo N°2 Cuadro de Alimentos Más consumidos por los preescolares

Alimentos más consumidos				
Tipo de Alimentos	N	No	%	
Papas	85	1	1.2	
Empanadas de Maiz	85	1	1.2	
Lentejas	85	1	1.2	
Avena	85	1	1.2	
Almojóbanos	85	1	1.2	
Pan de Pasas	85	1	1.2	
Papitas Bravo	85	1	1.2	
Galleta Mu	85	1	1.2	
Gelatina	85	1	1.2	
Lays de Cebolla	85	1	1.2	
Lays Mayonesa	85	1	1.2	
Barra de Cereal	85	1	1.2	
Dulce	85	1	1.2	
Froot Loops	85	1	1.2	
Platanito de queso	85	1	1.2	
Galletas Brinky de fresa	85	1	1.2	
Risada de cebolla	85	1	1.2	
Doritos	85	1	1.2	
Galletas de navidad	85	1	1.2	
Lays Barbecue	85	1	1.2	
Galleta Crema Saltines	85	1	1.2	
Galleta Chokis	85	1	1.2	
Panecito	85	1	1.2	
Rosquitas	85	1	1.2	
Galleta Pozuelo	85	1	1.2	
Papas Pascual	85	1	1.2	
Papas Ruffles	85	1	1.2	
Gelatina en paquetito	85	1	1.2	
Galleta Wafer	85	1	1.2	
Takis	85	1	1.2	
Tronaditas	85	1	1.2	
Jamonilla	85	1	1.2	
Pera	85	1	1.2	
Papaya	85	1	1.2	
Kiwi	85	1	1.2	
Maicena	85	1	1.2	
Bongurt de Fresa	85	1	1.2	
Pan Integral	85	2	2.4	
Yuca (Biñuelos)	85	2	2.4	
Mani	85	2	2.4	
Arroz	85	2	2.4	
Tostitos	85	2	2.4	
Lays naturales	85	2	2.4	
Kachitos	85	2	2.4	
Pringles	85	2	2.4	
Galleta Bridge fresa	85	2	2.4	
Risada de Mayonesa	85	2	2.4	
Malvas	85	2	2.4	
Galleta Quaker	85	2	2.4	
Risada de mayonesa	85	2	2.4	
Yogurt	85	2	2.4	
Nugget	85	2	2.4	
Banano	85	2	2.4	
Manzana	85	2	2.4	
Tortillas de Maiz	85	3	3.5	
Galletas Animalitos	85	3	3.5	
Galleta Maria	85	3	3.5	
Galletas Club Social	85	3	3.5	
Pancakes	85	4	4.7	
Sorbeto de Fresa	85	4	4.7	
Galletas de Queso	85	4	4.7	
Carne Molida	85	4	4.7	
Huevo	85	4	4.7	
Uva	85	4	4.7	
Jamón	85	6	7.1	
Galletas Crisp	85	7	8.2	
Galleta Pascual	85	7	8.2	
Tortilla de Harina	85	8	9.4	
Agua	85	10	11.8	
Salchicha	85	11	12.9	
Pan Blanco	85	12	14.1	
Queso Amarillo	85	14	16.5	
Jugos Azucarados	85	75	88.2	

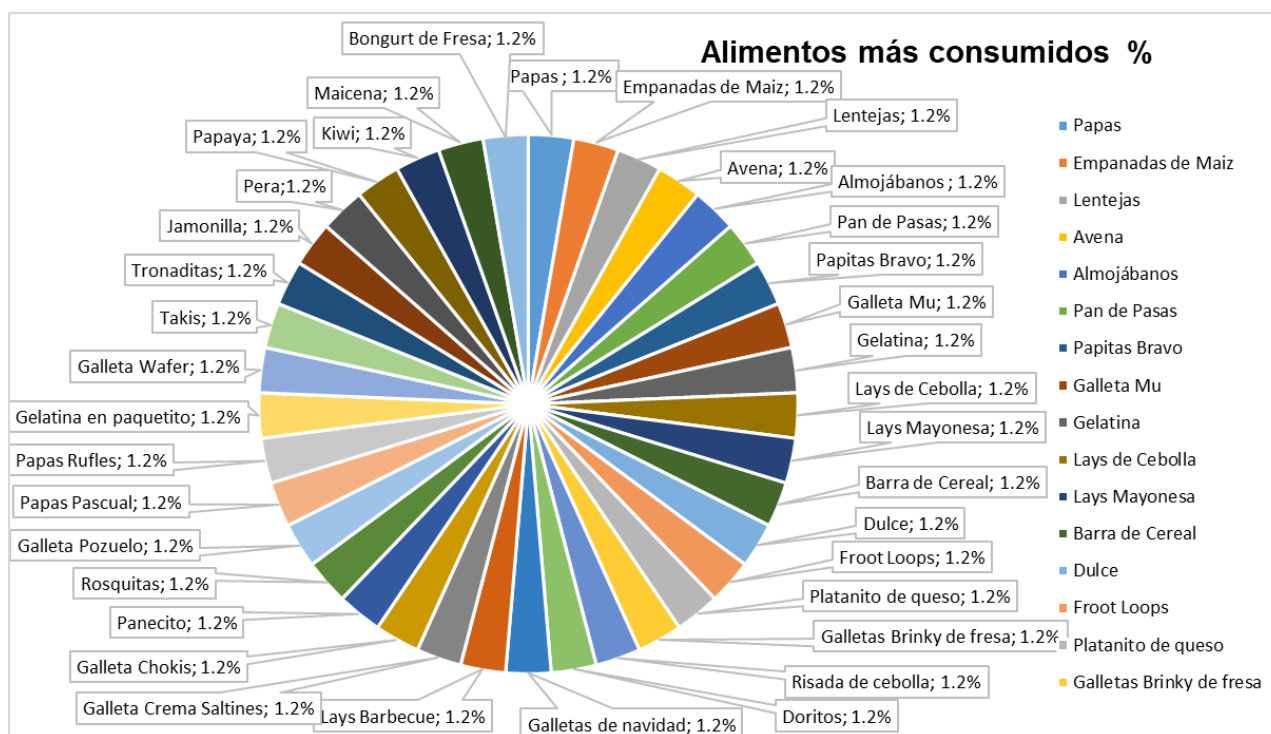
### Anexo N°3 Porcentaje de Alimentos más y menos consumidos



### Anexo N°4 Porcentaje de Alimentos más y menos consumidos



## Anexo N°5 Porcentaje de Alimentos más y menos consumidos



## Anexo N°6 Imágenes de Meriendas Evaluadas Kínder A



Anexo N°7 Imágenes de Meriendas Evaluadas Kinder B

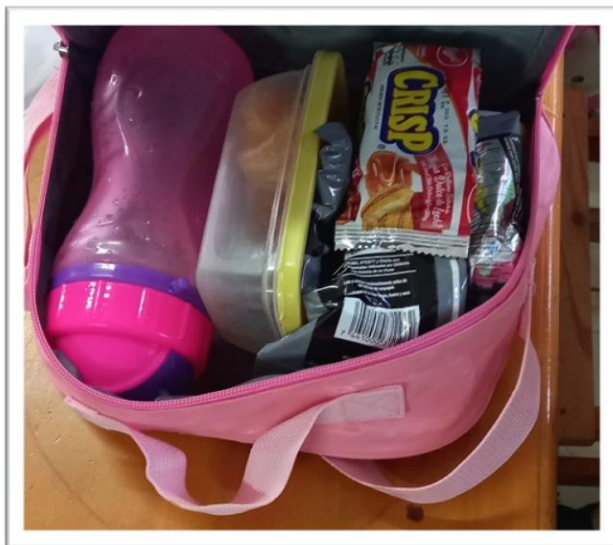


Anexo N°8 Imágenes de Meriendas Evaluadas Kinder C





Anexo N°9 Imágenes de Meriendas Evaluadas Prekínder A



Anexo N°10 Imágenes de Meriendas Evaluadas Prekínder B



Anexo N°11 Imagen del Estudiante (Yurielis Pineda) Realizando la recolección de Datos.

