

Alimentación escolar en estudiantes de entre 6 y 9 años en contextos educativos diferentes

School feeding in students between 6 and 9 years old in different educational contexts

Johana Arízaga

Universidad Nacional de Educación UNAE
johanna_arizaga@yahoo.com

Angelica Guaraca

Universidad Nacional de Educación UNAE
rosyangelica@hotmail.com

Recepción: 18 de agosto de 2020.

Aceptación: 24 de septiembre de 2020.

Resumen

En la presente investigación se analizan los hábitos alimenticios de los estudiantes de Educación General Básica del subnivel elemental, en escuelas ubicadas en la zona urbana y rural. El estudio tiene un enfoque cualitativo con base en el método investigación acción, el cual se desarrolló con estudiantes de entre 6 y 8 años de edad. Además, para obtener datos pertinentes se realizó una guía de observación que permitió categorizar la información recolectada, asimismo se utilizaron diarios de campo que fueron relevantes para registrar lo observado. Los resultados se correlacionaron con los estándares de calidad y el objetivo 12 de desarrollo sostenible establecido por la ONU. Es así que, en el proceso se señala la responsabilidad por parte de los miembros que conforman la comunidad educativa y a la vez se constató la importancia de tener hábitos saludables en las primeras etapas de vida, adicionalmente se rompieron paradigmas sociales en cuanto a la alimentación en estos dos contextos. Por todo lo anterior, se propone una actividad para estudiantes de Educación General Básica que les permite conocer la importancia de la alimentación saludable, concientizar sobre el consumo y producción sostenible de los alimentos, y fomentar hábitos saludables para su vida.

Palabras clave: Alimentación, hábitos, consumo, desarrollo y responsabilidad.

Abstract

The present research analyzes the eating habits of students of Basic General Education of the sub elementary level, in schools located in the urban and rural areas. The study has a qualitative approach based on the action research method, which was developed with students between 6 and 8 years old. In addition, to obtain relevant data, an observation guide was developed that allowed the categorization of the collected information, as well as the use of field diaries that were relevant to record what was observed. The results were correlated with quality standards and objective 12 of sustainable development established by the UN. Thus, in the process, the responsibility of the members that conform the educational community was pointed out and at the same time the importance of having healthy habits in the first stages of life was verified, additionally social paradigms were broken regarding food in these two contexts. For all the above reasons, we propose an activity for students of Basic General Education that allows them to learn about the importance of healthy eating, to become aware of the sustainable consumption and production of food, and to promote healthy habits for their lives.

Keywords: food, habits, consumption, development and responsibility.

Introducción

En los últimos años, la ONU (2015) ha manifestado que un tercio de toda la comida producida, es referente a 1300 millones de toneladas y tiene un valor aproximado de un billón de dólares, termina estropeada, esto se debe a la falta de concientización de los seres humanos sobre el consumo y producción sostenible de los alimentos. Por este motivo, se decide investigar sobre la relación que tienen los Objetivos de Desarrollo Sostenible con el accionar educativo, pues estos plantean mejorar la calidad de vida de las personas y la sostenibilidad del medio ambiente, mismos que deben ser contextualizados a la realidad de cada país. Asimismo, se consideró la relevancia de la investigación al existir pocos estudios de esta temática en el Ecuador, por tanto el estudio analiza los hábitos de los estudiantes y los efectos que conlleva la ingesta de alimentos poco nutritivos.

En Ecuador, según el Ministerio de Salud Pública e Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2014) “1 de cada 4 niños y niñas menores de 5 años sufre desnutrición crónica. La situación es más grave para la niñez indígena: 1 de cada 2 niños la padece y 4 de cada 10 presentan anemia” (p. 1). En este sentido, el Ministerio de Educación ha propuesto un programa de alimentación escolar, sin embargo, la mayoría de los estudiantes prefieren llevar colación casera. Dada esta situación, se profundiza la relación que tiene el objetivo 12 de Desarrollo Sostenible estipulado por la ONU con la alimentación escolar en instituciones de contexto urbano y rural. A la razón, si estos objetivos aportan un desarrollo adecuado a los ciudadanos ¿cuáles son los alimentos que se consumen en las instituciones educativas?

Para ello, fue pertinente indagar conceptos necesarios para este estudio partiendo por la alimentación saludable en donde Hernández et al. (2004a) manifiestan la importancia de los hábitos alimenticios y la nutrición en los seres humanos, además de su valor en la ingesta de nutrientes y su función en el cuerpo humano. Del mismo modo, en los estándares de calidad, señalan la alimentación nutritiva que debe promover las instituciones educativas para obtener metas a largo plazo y contribuir a una educación de calidad. De ahí que, los referentes teóricos proporcionen argumentos sobre dicho tema para la construcción de un análisis crítico.

Por lo antes expuesto, el análisis cualitativo fue con base en la observación participante en cuanto a los hábitos de alimentación que tienen los estudi-

antes de Educación General Básica del subnivel elemental. De modo que, es importante dar a conocer a la comunidad educativa sobre los efectos positivos y negativos que trae el consumo y producción, así como los hábitos alimenticios de los estudiantes en las primeras etapas de vida que favorecerá su desarrollo físico y cognitivo.

Por último, se hace énfasis en la responsabilidad que tienen los integrantes que conforman la comunidad educativa en el proceso de alimentación, por esta razón, se propone una actividad dirigida a estudiantes de Educación General Básica que pueda ser adaptada y modificada de acuerdo a las necesidades de cada aula. La actividad está propuesta con el fin de que los estudiantes conozcan la importancia de la alimentación saludable, otro aspecto es concientizar sobre el consumo y producción sostenible de los alimentos; así como fomentar hábitos saludables para su vida.

El objetivo principal de esta investigación es analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes de Educación General básica del subnivel elemental en escuelas ubicadas en la zona urbana y rural, con los siguientes objetivos específicos:

- Conocer los hábitos de alimentación de los estudiantes en contextos diferentes.
- Determinar los hábitos alimenticios saludables y no saludables que tienen los estudiantes de entre 6 y 9 años.
- Proponer una actividad para estudiantes de Educación General Básica para que conozcan la importancia de la alimentación saludable, concientizar sobre el consumo y producción sostenible de los alimentos y fomentar hábitos saludables para su vida.

Referentes teóricos

En la investigación surgió la necesidad de indagar sobre temas relacionados a nuestro estudio. Iniciamos por los aportes de López, quien manifiesta dentro de su problemática la necesidad de fomentar en educación básica los hábitos alimenticios desde la enseñanza de las Ciencias Naturales, investigación que tiene la finalidad de promover el cambio hacia una alimentación saludable. López (2020) señala que “le compete a la escuela desde su misión transformadora de seres humanos conscientes y responsables, educar para la formación de hábitos saludables, promover la seguridad alimentaria y el

desarrollo sostenible mediante un esfuerzo interdisciplinario y transversal” (p. 15). En efecto, las instituciones educativas deben dar a conocer e informar a los estudiantes sobre cómo se están alimentando, de ahí que la comunidad educativa deberá acoger las mejores decisiones ante programas y proyectos que establezcan entidades macros, de manera que las contextualizan en favor de las necesidades de sus miembros.

En el Ecuador son alarmantes los niveles bajos de ingestas de alimentos saludables, debido a que la población adulta no incluye los suficientes nutrientes en su dieta diaria, de modo que afecta el desarrollo intelectual de los estudiantes desde temprana edad. Además, crean prácticas poco saludables, no consideran ejercitarse y mucho menos adquirir buenos hábitos alimenticios.

Entonces, el sistema político tiene la total responsabilidad de la alimentación de sus ciudadanos, porque son quienes manejan la producción del país. Por tal motivo, se debe educar a los estudiantes para consumir productos locales y ecológicos en las dietas escolares, así se aportaría a la disminución de la contaminación ambiental al reducir el consumo de combustible de transportación del producto e incluso, a la contaminación que causan las fábricas al producir los alimentos procesados; a la vez contribuimos a la economía local al consumir los productos que fueron cosechados con bajos costos y producción mínima.

Por un lado, el Ministerio de Educación del Ecuador (2011) señala en los estándares calidad, en el dominio de sistemas de vida, la alimentación saludable que deben propiciar las instituciones educativas, y dan a conocer que “realiza acciones relacionadas con la alimentación nutritiva, el cuidado personal y las normas de seguridad básicas” (p. 42). Al respecto, la ONU (2015) manifiesta en el objetivo 12 de desarrollo sostenible que la producción y consumo responsable están estrechamente relacionados con este ámbito; declara que “[El consumo y la producción sostenibles](#) consisten en hacer más y mejor con menos. También, se trata de desvincular el crecimiento económico de la degradación medioambiental, aumentar la eficiencia de recursos y promover estilos de vida sostenibles” (p. 10). Es decir, este objetivo promueve la concientización y responsabilidad de la producción sostenible de alimentos, de igual forma con el consumo compensado en la dieta diaria, de ese modo se equilibra la economía intrafamiliar y gubernamental.

Para ello, Ecuador planteó el “Programa de alimentación escolar”, mismo que consiste en entregar leche, jugos de frutas, granola y barras

de cereal gratis a todas las escuelas fiscales. Sin embargo, somos una sociedad consumista que no concientiza las diversas consecuencias que acarrearán estas prácticas, además evadimos su relación con el desarrollo sostenible. World Commission on Environment and Development (2013) aluden que “el desarrollo sostenible es el desarrollo que satisface las necesidades del presente sin comprometer por ello, la capacidad de las generaciones futuras de satisfacer las suyas propias” (p. 43). Es así que, el consumo sostenible es fundamental para la conservación del medio ambiente para futuras generaciones, así como para la economía social.

Ahora bien, el gobierno da por sentado que el consumo sostenible y los programas propuestos son acatados por una población objetiva (población adulta), pensando que obtienen buenos resultados al proponer programas de alimentación saludable. Puesto que, los estudiantes aún no poseen un pensamiento lo suficientemente crítico para elegir alimentos saludables para sus dietas. Por lo cual, la influencia bajo la alimentación saludable que se espera, lo tiene el personal del bar, las empresas macro de productos bajos en nutrientes, que llaman al consumismo infantil (Bastia, 2013, p.100).

De ahí que, las escuelas son espacios en los cuales se debe promover el consumo sostenible a través de la alimentación de sus estudiantes. Bastia (2013) afirma que “las prácticas de consumo fomentan el desarrollo sostenible, entendido aquí desde una acepción amplia que no sólo incorpora la dimensión ambiental, sino también la social y la económica” (p. 99). Por ende, los comensales escolares son el centro de estudio para este proceso, puesto que, con un programa adecuado, obtendrán múltiples beneficios y se convertirán en ciudadanos sanos.

Por otro lado, la alimentación saludable cumple un rol fundamental en la vida de los seres humanos, porque proporciona los nutrientes y energía para la supervivencia, como los alimentos necesarios para la actividad del organismo. Así que, la nutrición es la ciencia que engloba este campo, debido a que estudia la relación entre los alimentos y los seres vivos. Hernández et al. (2004b) mencionan “En el caso de la nutrición humana los estudios se dirigen a conocer las necesidades de nutrientes que tiene el hombre y las enfermedades que se producen por la ingestión insuficiente o excesiva” (p. 3). Por tanto, la nutrición se encarga de equilibrar la dieta alimenticia en los seres vivos para un funcionamiento adecuado en el organismo.

Así mismo, la alimentación saludable se obtiene al combinar diferentes alimentos de manera equilibrada, así adquirimos los nutrientes necesarios para un crecimiento y desarrollo adecuado, mejoramos nuestras capacidades físicas e intelectuales. En consecuencia, los patrones alimenticios adquiridos en los diferentes hogares influyen directamente en los hábitos de alimentación de los seres humanos, que son transmitidos en las diferentes descendencias. Hernández et al. (2004c) comentan “Los hábitos alimentarios se aprenden y el atractivo de una comida y el ambiente en que se sirve también contribuye a que una persona disfrute el alimento y lo estimule a comer” (p. 5). De forma que, es necesario balancear nuestra dieta alimenticia, seleccionar los alimentos y favorecer nuestra salud y nutrición con ellos.

Así pues, la educación es la encargada de formar ciudadanos responsables dispuestos a actuar y a enfrentar los efectos de un medio ambiente decadente. Debido a lo cual, el MINEDUC establece en el currículum varias destrezas a obtener en los estudiantes de los diferentes subniveles educativos, bajo la dependencia del docente, quien se encargará de transmitir estos conocimientos a través de diversas estrategias y metodologías.

Metodología

La investigación se desarrolló bajo el enfoque cualitativo, ya que este permite analizar a profundidad dos contextos educativos diferentes, Sampieri (2018) sostiene que “Es un proceso no lineal, emergente, recurrente, orientado a múltiples realidades, de carácter inductivo, cuyas fortalezas son la amplitud, la profundidad de los resultados y la riqueza interpretativa” (p. 3). Por ello, este enfoque permite analizar los datos obtenidos a lo largo de la investigación, así como comprender los hábitos alimenticios de las dos instituciones estudiadas.

Adicionalmente, nos apoyamos en el método de investigación acción, en particular se desarrolló con la continua observación de dos ciclos en escuelas diferentes. Kemrnis y Taggart (1988) citados por López y Sandoval (2016) dan a conocer que “la investigación/acción significa planificar, actuar, observar y reflexionar más cuidadosamente, más sistemáticamente y más rigurosamente de lo que suele hacerse en la vida cotidiana” (p. 109). Siendo así, este método de investigación facilitó la recolección de datos que posteriormente fueron categorizados en el análisis.

En definitiva, se utilizaron diferentes técnicas e instrumentos de investigación, partiendo por los diarios de campo, que afinó la mirada investiga-

tiva sobre el objeto de estudio. De igual forma se realizó una guía de observación para categorizar la información recolectada de las dos instituciones educativas investigadas. Por su puesto que, lo manifestado contribuyó en el desarrollo de la investigación; la metodología empleada permitió también, profundizar el tema de investigación.

Análisis

En este apartado, exponemos un análisis comparativo en cuanto a los hábitos alimenticios de dos instituciones estudiadas. Cabe mencionar que, las dos instituciones están ubicadas en contextos ecuatorianos de la zona urbana y rural. Por un lado, la institución ubicada en la zona urbana perteneciente a la provincia del Azuay, es fiscomisional y cuenta con dos modalidades (matutina y vespertina), con alrededor de 850 estudiantes y 50 docentes adultos que cumplen diferentes funciones dentro de la comunidad educativa. Por otro lado, la institución ubicada en la zona rural es pública, misma que pertenece a la provincia del Cañar; únicamente trabaja bajo la modalidad matutina, cuenta con un estimado de 500 estudiantes y 30 adultos con diferentes cargos que aporta al desarrollo de la institución. En este sentido, para la investigación fue primordial el análisis de los diarios de campo, mismos que fueron categorizados, además permitieron afinar la mirada en cuanto a los hábitos alimenticios de los estudiantes.

Partimos por indicar que, la función de los directivos de cada institución educativa es supervisar la alimentación y consumo de alimentos saludables dentro de su campo laboral. Por esta razón, el ministerio de salud dispuso un semáforo para clasificar los alimentos; así la ciudadanía podrá controlar su dieta. En cuanto al campo educativo, los directivos controlan los alimentos que proporciona el bar de la institución para los estudiantes, docentes y demás miembros que lo conforman. De ese modo, cumplirán con lo establecido en los estándares de calidad y los ODS, con la finalidad de promover un consumo, producción y alimentación responsable y sostenible, con una nutrición balanceada que desarrolle sus capacidades físicas y mentales. Es así que, se obtendrá un mejor desempeño académico, pues al controlar lo que se ingiere, es posible proveer los nutrientes necesarios para que el cuerpo funcione correctamente.

En efecto, los bares deben proveer alimentos saludables a la comunidad educativa, con el fin de preservar la salud de los miembros de la institución. Por tal motivo, la guía de exploración (Anexo 1 y 2) da a conocer los alimentos que proporcionaba cada bar

en las diferentes instituciones. Siendo así, es notorio que en la escuela de la zona urbana brindaban alimentos frescos y nutritivos, porque la mayoría eran elaborados en horas de la mañana o tarde, en dependencia de la jornada escolar, sin embargo, existían algunos alimentos procesados pero cumplían con las normas de salud que establece el ministerio. En cambio, la escuela ubicada en la zona rural contaba con un bar dotado con alimentos tanto procesados como elaborados, no obstante, predominan los alimentos bajos en nutrientes tales como dulces, snacks entre otra comida chatarra.

Los hábitos de alimentación adquiridos por generaciones se reflejan en la ingesta de los alimentos mencionados. Sin embargo, se debe considerar el consumo responsable de aquellos productos bajos en nutrientes, puesto que, elude los procesos que estos alimentos conllevan, por ende la sostenibilidad del medio ambiente. En este sentido, la responsabilidad por parte del docente es fundamental en este proceso, puesto que está encargado de persuadir a los estudiantes una buena alimentación, de forma que, obtengan un desarrollo físico y mental adecuado. A la razón, en la escuela de la zona urbana la docente estaba pendiente que la colación de los niños sea balanceada, con alimentos nutritivos que ayuden a su desarrollo; en caso de que los alimentos sean procesados vigilaba que estén bajo el semáforo de salud recomendado. Mientras que, en la escuela de la zona rural, la docente se mantenía al margen de lo que consumían sus estudiantes.

Así mismo, los representantes legales o familiares están a cargo de la alimentación de cada niño, lo que les convierte en responsables de crear hábitos saludables en los niños. De ahí que, son fundamentales en los primeros años escolares tanto para el desarrollo físico como mental, así obtendrán mejores resultados en su aprendizaje y en su vida académica. También, es primordial crear hábitos, debido a que serán transmitidos a las siguientes generaciones. A la vez, los representantes son responsables de crear conciencia en cuanto al consumo y producción sostenible, de esa manera contribuimos con la preservación del medio ambiente.

Resaltamos que, la edad de los estudiantes de la escuela ubicada en la zona urbana, oscilaba entre los 6 y 7 años de edad. Por lo cual, la mayoría de los estudiantes llevaba la colación realizada por sus representantes. En el transcurso de las semanas se identifica que esta colación tenía varios componentes nutricionales, entre los alimentos observados se encuentran granos como habas, choclo, arveja entre otros, así como varias hortalizas y verduras entre ellos plátanos y verde, al igual que cereales acom-

pañados de lácteos; evidenciando la dieta equilibrada que trataban de mantener en los niños. Mientras tanto, en la escuela de la zona rural la edad de los estudiantes era entre los 8 y 9 años; algunos de los niños traían colación de sus hogares; sin embargo, la mayoría consumía alimentos que adquirirían en el bar tales como: helados, snacks, alimentos con harina refinada, gelatina entre otros carbohidratos.

Por tanto, la alimentación escolar depende de los directivos y su gestión con el bar, además son quienes concientizan a los docentes para que sean transmisores de estos hábitos, por último, a los representantes legales quienes forman día a día los hábitos alimenticios.

Propuesta: El Mercadito (fomentar el consumo responsable de los alimentos)

Ante lo suscitado, se propone una actividad denominada "El Mercadito" para estudiantes de Educación General Básica con el objetivo de que conozcan la importancia de la alimentación saludable, concientizar sobre el consumo y producción sostenible de los alimentos y fomentar hábitos saludables para su vida. Esta actividad puede ser modificada de acuerdo a las necesidades que se presenten en los diferentes ambientes de aprendizaje.

Para diseñar la propuesta, fue necesario revisar el currículo de Matemáticas y Ciencias Naturales, puesto que en estas dos asignaturas se puede emplear la actividad, en dependencia de las destrezas planteadas por el Ministerio; para llevar a cabo la actividad se sugiere tomar las situaciones de la vida cotidiana. Por esta razón, planteamos el método aprendizaje basado en problemas (ABP) que integra el aprendizaje significativo y el colaborativo, además, al utilizar este método los estudiantes tienen un rol protagónico en el proceso, de ese modo adquirirán los conocimientos necesarios y las habilidades de liderazgo que enmarca el habla y escucha, para obtener e intercambiar experiencias que enriquezcan su aprendizaje. A la vez, el ABP pretende responder a un aula diversa y obtener una educación inclusiva. Por ende, los materiales didácticos son primordiales en este método, ya que fusionarán sus habilidades cognitivas y motoras.

Por lo antes mencionado, la actividad denominada "El Mercadito" desafiará a los estudiantes pues tendrán que hacer cálculos matemáticos y comprar alimentos en este ambiente de aprendizaje, ya que el objetivo es dar a conocer los alimentos saludables

y no saludables para crear hábitos de consumo de alimentos nutritivos. La actividad se desarrollará en tres momentos en un período de 2 horas clase.

En un primer momento, se dará una explicación breve sobre la mecánica a trabajar, en este espacio se enmarcarán las reglas, normas y desafíos a cumplir. Seguido a ello, se procede a formar grupos de trabajo de entre 4 y 5 personas, esto variará en cuanto al número de estudiantes por aula y estantes que generen, debido a que cada subgrupo tendrá un rol definido ya sea de vendedor o comprador. En un segundo momento, se establecen los espacios y alimentos que utilizarán para vender lo asignado, así como los precios de cada producto. Por consiguiente, se les proporcionará dinero didáctico a los compradores determinando cierta cantidad para adquirir sus alimentos. Como último momento, los estudiantes tendrán que hacer un recuento de lo que compraron, al igual que los vendedores en relación a la cantidad de productos que vendieron, sin embargo, esto dependerá de la docente, en caso de rotar los roles. Este momento será primordial, puesto que se afianzarán los conocimientos a través de la reflexión en cuanto a los alimentos adquiridos. Se resalta que pueden vestirse de acuerdo a su rol o llevar implementos que identifiquen su espacio. Para ello, se plantean preguntas como: ¿qué tipo de alimentos conoces? ¿qué alimentos compraste, por qué? ¿consideras que son nutritivos, por qué? ¿con qué frecuencia consumes este tipo de alimentos? y ¿creen que tienen hábitos saludables, por qué?

Cabe mencionar que, esta actividad será bajo la supervisión del docente, por lo tanto, será quien se encargue de distribuir el tiempo para cada momento, cómo organizar los grupos, asignar el rol para cada uno y el espacio en el que desarrolle "El Mercadito", debido a que, es una actividad que se puede ejecutar en un ambiente físico áulico o no áulico. El docente intervendrá en el último momento para consolidar la actividad, además de ser guía y supervisor en todo el proceso educativo.

Conclusiones

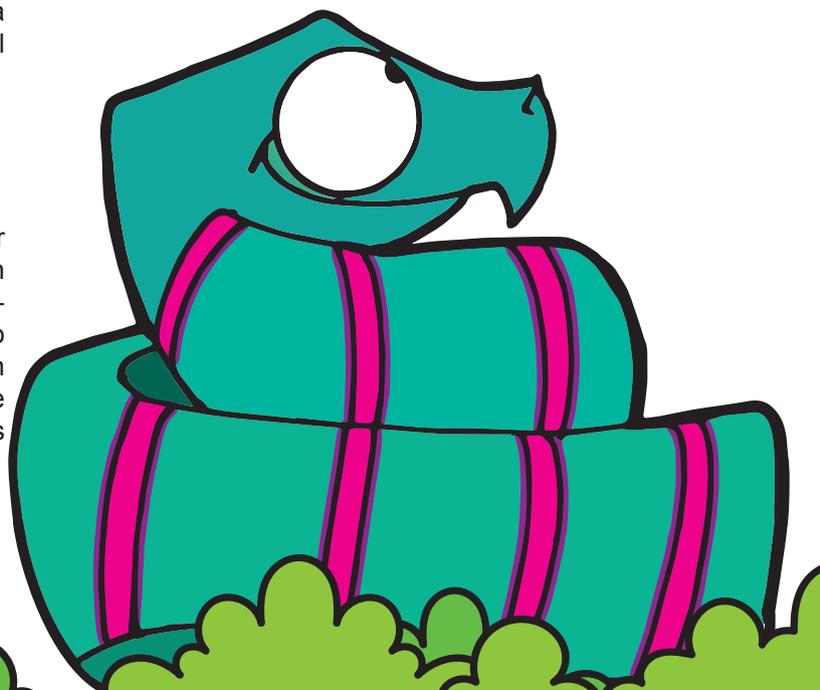
El Ministerio de Educación debe promover programas sobre el consumo y alimentación sostenible, de este modo aporta con los ODS establecidos por la ONU en la agenda 2030, así como llevar las propuestas planteadas a cada institución educativa, de manera que sean analizadas de acuerdo a su contexto y ejecutadas en función de las necesidades.

En consecuencia, los paradigmas sociales, que suelen existir, sobre la alimentación saludable de las zonas urbanas y rurales se vieron quebrantadas en nuestra investigación, ya que se evidenció que los estudiantes de la escuela urbana mantienen hábitos saludables. Ante lo suscitado se puede señalar que, la quebrantación de paradigmas sociales, se deben al escaso número de negocios locales en donde los niños adquieren alimentos bajos en nutrientes. Es por ello que, al llegar a la institución educativa sienten la necesidad de consumir alimentos poco frecuentes en su dieta que han sido establecidos en sus hogares.

En este sentido, la diferencia de costo de los productos de los alimentos saludables procesados por el personal de bar era notorio, pues, en la institución ubicada en la zona urbana los precios eran más elevados que en la institución ubicada en la zona rural. Lo antes mencionado puede ser consecuencia del fácil acceso a la materia prima que la zona rural tiene por considerarse mayor productora de estos alimentos.

Se constató que el consumo de azúcares disminuye la atención de los estudiantes y por ende el rendimiento académico es bajo después del receso, reflejado en el retraso de las actividades planteadas en la jornada. De ahí que, el docente se vea obligado a cambiar sus estrategias por unas más activas.

La alimentación saludable en el ámbito escolar es una corresponsabilidad de todos los miembros que conforman la institución educativa, puesto que cada uno tiene un rol dentro de este proceso. Los directivos serán quienes supervisen los alimentos que proporcione el bar, el bar se encargará de procesar los alimentos bajo una dieta nutritiva para cuidar de sus consumidores y los docentes en conjunto con los representantes legales de los estudiantes serán quienes creen hábitos saludables y promuevan una dieta equilibrada.



Referencias bibliográficas

Bastia, T. (2013). *Hacia el desarrollo sostenible: consumo sostenible y comedores escolares. Papeles de relaciones ecosociales y cambio global*, 121, 99-111. https://doi.org/www.fuhem.es/wpcontent/uploads/2019/08/Hacia_el_desarrollo_sostenible_Bastia.pdf

Izquierdo, H., Armenteros, M., Lancés, L., & Martín, I. (2004). Alimentación saludable. *Revista de Enfermería*, 20(1), 1-1. http://doi.org/scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012

López, A. P. (2020). *La alimentación saludable como estilo de vida para la promoción del consumo responsable de alimentos en los estudiantes de los grados 6º, 9º y 11º de la institución educativa mercedes abrego de Montería-Córdoba*. <https://doi.org/repositorio.unicordoba.edu.co/handle/ucordoba/3013>

López, N., & Sandoval, I. (2016). *Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa*. <http://doi.org/biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/176>

Ministerio de Educación (2011). *Estándares de calidad educativa*. https://doi.org/educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2012/09/estandares_2012.pdf

Ministerio de Salud Pública e Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2014). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. <https://www.unicef.org/ecuador/desnutrici%C3%B3n>

ONU (2015). *Agenda 2030*. <http://doi.org/www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/laasamblea-general-adopta-la-agenda-2030-para-el-desarrollo-sostenible/>

Sampieri, R. H. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw Hill México. <http://doi.org/www.academia.edu/download/64018215/Methodolog%C3%ADa-de-la-Investigaci%C3%B3n-Rutas-cuantitativa-cualitativa-y-mixta-7ma-Ed-Hernandez-Sampieri.pdf>

WCED World Commission on Environment and Development, *Our Common future*, Oxford University Press: Oxford, 1987, p. 43. <https://doi.org/reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0959378014000727?token=23808A-F035DD941A747CE97DF83814138AA7A88A-525B349E24282507308ED7C717B0A-837711F157811AC09CF7C710005>

Anexo 1

Guía de Observación			
Institución Educativa urbana			
Objetivo: Analizar los alimentos que proporcionan los bares de las instituciones educativas, así como su consumo.			
Indicador	SI	No	Observaciones
El bar provee alimentos nutritivos	X		Frutas
Proteínas y carbohidratos	X		Arroz, pollo, carne, verde, maduro.
Cereales y lácteos	X		Jugo de coco en leche, yogurt, helados de leche y yogurt.
Vegetales y hortalizas		X	
Comida chatarra	X		Pizza, hot-dog.
Snacks y dulces	X		Papas, plátanos y chifles elaboración propia, caramelos, chupetes, chicles.
Bebidas azucaradas		X	
Jugos naturales	X		Jugo de mora, coco, fresa y tomate.
Alimentos que contienen harina refinada	X		Mil hojas, donas, y otros postres.



Anexo 2

Guía de Observación			
Institución Educativa rural			
Objetivo: Analizar los alimentos que proporcionan los bares de las instituciones educativas, así como su consumo.			
Indicador	SI	No	Observaciones
El bar provee alimentos nutritivos	X		
Proteínas y carbohidratos	X		Arroz, pollo, carne, papas.
Cereales y lácteos		X	
Vegetales y hortalizas		X	
Comida chatarra	X		Salchipapas, empanadas, ceviches, Hot-dog, canguil.
Snacks y dulces	X		Chupetes, caramelos, gelatina, helados.
Bebidas azucaradas	X		Colas y jugos personales.
Jugos naturales		X	
Alimentos que contienen harina refinada		X	Cachitos, dulces de chocolate, otros postres.

