

**Food and the Healthy Living of the students of the professional figure
Automotive Electromechanical technician**
**La alimentación y el ámbito Vida Saludable de los estudiantes de la figura
profesional técnica Electromecánica Automotriz**

Autores:

Santillán-Rojas, María Ximena
UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR
Maestrante en Pedagogía con Mención en Formación Técnica y Profesional
La Joya de los Sachas – Ecuador



mxsantillanr@ube.edu.ec



<https://orcid.org/0000-1234-1234-1234>

Lema-Paltán, Elsa Leonor
UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR
Maestrante en Pedagogía con Mención en Formación Técnica y Profesional
Riobamba – Ecuador



ellemap@ube.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0002-2469-4986>

MSc. Campoverde-Moscol, Amarilis Isabel
UNIVERSIDAD BOLIVARIANA DEL ECUADOR
Docente
Durán-Ecuador



aicampoverdem@ube.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0003-6923-0509>

Fechas de recepción: 15-ENE-2025 aceptación: 15-FEB-2025 publicación: 15-MAR-2025



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigador.com/>



Resumen

El estudio respondió al cuestionamiento ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de la figura profesional técnica Electromecánica Automotriz y cómo se puede contribuir desde el ámbito educativo para promover una vida saludable? Se identificaron los hábitos alimenticios de 35 estudiantes de la figura profesional técnica en Electromecánica Automotriz de la Unidad Educativa 12 de Febrero, con el propósito de aplicar estrategias que promuevan una vida saludable. El enfoque aplicado fue mixto, de alcance exploratorio, descriptivo y transversal; de tipo bibliográfica y de campo; la metodología aplicada fue estadístico descriptivo y deductivo. Se aplicaron cuestionarios validados por profesionales de la salud. Los instrumentos fueron diseñados para explorar las variables: Alimentación y Vida saludable, mediante categorías, criterios e indicadores. Los resultados en la categoría Hábitos alimenticios, destacó que el 37,1% consume alimentos entre comidas. En un 42,9% se hidrata únicamente con 3 vasos de agua al día, el 41,20% prefieren la alimentación chatarra y; el 42,90% no valoran nutricionalmente los alimentos. En la categoría: Valoración nutricional y aprendizaje, el 85,70% indicó no conocer los beneficios de la alimentación para el aprendizaje. El 42,90% no participa en campañas sobre hábitos alimenticios. El 55,90% no conoce la valoración IMC. El 52,90% a veces se alimentan correctamente. Se implementaron estrategias coordinadas con las autoridades de la institución para promover hábitos de alimentación saludable, se lograron criterios favorables por parte de los estudiantes con un promedio del 87.5% que mostró percepciones positivas posterior a la implementación de las actividades programadas.

Palabras clave: Alimentación; Vida Saludable; Desarrollo Cognitivo



Abstract

The study responded to the question: What are the eating habits of students of the technical professional figure Automotive Electromechanics and how can the educational field contribute to promote a healthy life? The eating habits of 35 students of the technical professional figure in Automotive Electromechanics of the 12 de Febrero Educational Unit were identified, with the purpose of applying strategies that promote a healthy life. The approach applied was mixed, exploratory, descriptive and cross-sectional; bibliographic and field; the methodology applied was statistical, descriptive and deductive. Questionnaires validated by health professionals were applied. The instruments were designed to explore the variables: Diet and Healthy Living, through categories, criteria and indicators. The results in the Eating Habits category highlighted that 37.1% consume food between meals. In 42.9% of cases, they hydrate with only 3 glasses of water a day, 41.20% prefer junk food and; 42.90% do not value food nutritionally. In the category: Nutritional assessment and learning, 85.70% indicated that they did not know the benefits of food for learning. 42.90% do not participate in campaigns on eating habits. 55.90% did not know the BMI assessment. 52.90% sometimes eat correctly. Coordinated strategies were implemented with the authorities of the institution to promote healthy eating habits, favorable criteria were achieved by the students with an average of 87.5% who showed positive perceptions after the implementation of the programmed activities

Keywords: Food; Healthy Living; Cognitive development



Introducción

La alimentación es uno de los aspectos fundamentales en los procesos de crecimiento, desarrollo fisiológico y cognitivo del ser humano; es responsable del estado de ánimo y de su capacidad de interacción y asimilación de los estímulos que recibe y percibe de su entorno, por lo tanto, la nutrición en niños y adolescentes es un factor que incide en los procesos de enseñanza y aprendizaje. (Figueroa , 2023)

Según (Bengochea, 2021), define a la alimentación como el acto de introducir en el cuerpo a través de los alimentos los nutrientes necesarios para que este cumpla con sus funciones vitales para un desarrollo pleno y satisfactorio. Este criterio sin duda señala la importancia de suministrar la energía, proteína, vitaminas y minerales necesarios para que el cuerpo disponga de los elementos fundamentales para su funcionamiento.

Por su parte (Universidad de Navarra, 2024), señala que el término alimentarse se refiere al suministro de elementos básicos para el desarrollo del cuerpo y provee los nutrientes necesarios para que el organismo crezca de forma óptima, en especial el sistema nervioso, del cual depende la salud mental. Los nutrientes adecuados son fundamentales para el funcionamiento óptimo del cerebro, favoreciendo la capacidad de aprendizaje, lo que resalta la importancia de una dieta saludable en el desarrollo cognitivo. (El equipo Bitbrian, 2018)

Los seres humanos pasamos por etapas de desarrollo, según Bermúdez Morris, Pérez Martín y Acosta Cruz (s.f.), el desarrollo ontogénico considera las siguientes etapas: lactancia, primera infancia (1 a 3 años), segunda infancia (3 a 6 años), tercera infancia (6 a 11 años), pubertad y adolescencia (11 a 16 años), y edad juvenil (17 a 25 años).

Durante la preadolescencia y adolescencia, el cuerpo experimenta un crecimiento significativo, lo que implica un aumento en el peso y una mayor demanda de energía debido a las actividades físicas como el juego. Para mantener un crecimiento constante y un nivel adecuado de ejercicio, los niños necesitan una mayor cantidad de alimentos. En promedio, requieren 2,400 calorías y 34 gramos de proteína diarios, así como una alta ingesta de carbohidratos complejos, como los que se encuentran en las papas y los cereales. Los carbohidratos refinados, como los endulzadores, deben reducirse al mínimo. Los niños ya en etapa escolar suelen tener un buen apetito y comer rápidamente. La mala nutrición puede conducir a un crecimiento lento, ya que el cuerpo necesita suficiente energía y proteínas para



mantenerse vivo y crecer. Cuando las comidas no proporcionan estos nutrientes en cantidades adecuadas, el crecimiento puede verse comprometido. (*Psicología del desarrollo I*, 2009, p. 200)

De acuerdo con lo citado en el párrafo anterior, es indispensable proporcionarles una buena nutrición que fortalezca el desarrollo físico y cerebral. Una dieta nutritiva puede permitir que algunos infantes que sufrieron retraso del crecimiento en la primera infancia se recuperen y alcancen una estatura normal para su edad en la siguiente etapa. (Cecchini, Holz, & Soto de la Rosa, 2023)

Una dieta saludable es aquella que minimiza el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la nutrición. Para ello, debe proporcionar una cantidad adecuada de todos los nutrientes esenciales, como carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales, necesarios para cubrir las necesidades metabólicas del organismo. (Holum, 1987)

La Unicef (2024), en su publicación: “La nutrición en infancia media y en la adolescencia”, en la cual se buscó prevenir la malnutrición en niños, niñas y adolescentes en edad escolar; manifestó que, dadas las condiciones y ritmo de vida actual, por diferentes circunstancias los niños y niñas y adolescentes dentro de su práctica común suelen omitir generalmente el desayuno y cada vez es más frecuente la ausencia de verduras, frutas, lácteos y pescado; y al contrario se incrementa el consumo de colaciones ricos en azúcar, sal y grasas saturadas. La publicación aseguró que, aproximadamente el 21% de adolescentes escolarizados consume verduras menos de una vez al día; el 34% toma fruta menos de una vez al día; el 42% beben refrescos azucarados a diario; y el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la publicación “Nutritional requirements for adolescents”, en esta etapa, las necesidades calóricas varían según el sexo, la edad, la actividad física y el estado general de salud del adolescente. De manera general entre los 14 y 18 años las niñas requieren entre 1,800 a 2,400 kcal/día y los varones entre 2,200 a 3,000 kcal/día. (OMS, 2020)

El Boletín Técnico de la Encuesta Nacional sobre Desnutrición Infantil 2022-2023 Nro. 01-2023-ENDI, presentó que, en Ecuador, la desnutrición crónica infantil en los niños menores de 2 años afecta al 20,1%; el 17,5% a menores de 5 años y; 14,9% de niños en edad de 6 a 9 meses presenta anemia moderada; mientras que el 22% registra anemia leve. (Dirección de



Estadísticas Sociodemográficas, 2023)

Ante lo expuesto, es importante la correcta Valoración del Estado Nutricional (VEN) que permite identificar las alteraciones nutricionales por exceso y por defecto y abordaje diagnóstico y terapéutico; una VEN debe incluir la realización de la historia clínico-nutricional, una correcta exploración y estudio antropométrico, y la medición de la composición corporal (Marugan , Torrez, Alonso, & Redondo , 2015, pág. 1). La VEN se evalúa, mediante índices nutricionales que considera la relación peso/talla, porcentaje peso estándar (waterlow), porcentaje talla para la edad, índice masa corporal. (Martinez & Pedrón, 2023, pág. 4)

Como se ha manifestado, los nutrientes que consumimos a través de los alimentos aportan elementos necesarios para el funcionamiento normal del cerebro. Una persona utiliza diariamente el 20% de la energía consumida sólo para desarrollar actividades intelectuales, asimismo, una adecuada hemoglobina, permite la oxigenación al cerebro favoreciendo la mielinización y formación de neurotransmisores, e incrementar la atención y el aprendizaje; por tanto, un estudiante que no está bien nutrido no podrá rendir académicamente igual a uno que tiene un buen estado nutricional. (Barrett, Barman, Boitano, & Brooks, 2013, pág. 220)

Los nutrientes esenciales, como los ácidos grasos omega-3, vitaminas del complejo B, hierro y los antioxidantes, desempeñan un papel clave en el desarrollo y mantenimiento de las células cerebrales; los ácidos grasos omega-3, por ejemplo, son componentes esenciales de las membranas celulares del cerebro y están asociados con una mejora en la función cognitiva y la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad; las vitaminas del complejo B, como la vitamina B12 y la vitamina B6, son necesarias para la producción de neurotransmisores, que son las sustancias químicas responsables de transmitir señales entre las células cerebrales.

El desarrollo cognitivo requiere de factores como la alimentación adecuada, el sueño de calidad, las relaciones socioculturales y la actividad física, los cuales contribuyen al fortalecimiento de la neuroplasticidad. Una nutrición rica en nutrientes esenciales favorece la formación y mantenimiento de las conexiones neuronales, mientras que el descanso adecuado permite la consolidación de la memoria y la activación de procesos cerebrales. Además, las interacciones sociales y culturales enriquecen la sinapsis con estímulos que



promueven el aprendizaje y el desarrollo emocional.

Las habilidades cognitivas se refieren a las aptitudes, destrezas y facultades mentales que analiza y procesa todos los hechos que se generan en el ambiente, y permiten formular un criterio lo suficientemente eficiente para dar una respuesta adecuada, se dividen en: Habilidades cognitivas básicas, trabajan directamente sobre la información recogida por los sentidos, es decir, son los primeros en procesar la información del exterior, en este proceso actúan la memoria, percepción, atención, comprensión, lenguaje; “habilidades cognitivas superiores, estas son producto de la combinación de las primeras y son: metacognición, motivación, emoción, aprendizaje, razonamiento”. (Albacete en Marcha, 2023)

Los nutrientes cumplen una función fundamental en el estado emocional, uno de los ejemplos más importantes es la función del triptófano que es necesario para la formación de serotonina, un neurotransmisor que desempeña un papel crucial en la regulación del estado de ánimo, el sueño y el apetito, este aminoácido esencial generalmente se encuentran en alimentos como carnes de pollo y pavo, productos lácteos, huevos, soja, espinacas, plátano y nueces entre otros. (Universidad de Navarra, 2024)

En este contexto, los Estados deben generar políticas públicas que fortalezcan a través de los ministerios competentes la aplicación de acciones que promuevan buenos hábitos alimenticios en la población; con especial atención a niños, niñas y adolescentes por encontrarse en etapas de desarrollo. En Ecuador mediante el Plan Educativo, el Código de Convivencia desde el ámbito Vida Saludable se promueven acciones preventivas que beneficien el bienestar bio, psico, social de los estudiantes.

El estudio responde al cuestionamiento ¿Cuáles son los hábitos alimenticios de los estudiantes de la figura profesional técnica en Electromecánica Automotriz de la Unidad Educativa 12 de Febrero ubicado en la provincia de Orellana, y cómo se puede contribuir desde el ámbito educativo para promover una vida saludable?

En el contexto de la investigación se propone como objetivo general: Identificar los hábitos alimenticios de los estudiantes de la figura profesional técnica en Electromecánica Automotriz de la Unidad Educativa 12 de Febrero con el propósito de aplicar estrategias que promuevan una vida saludable.



Se determinaron los siguientes objetivos específicos:

Fundamentar la importancia de la alimentación en el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes.

Especificar las categorías y criterios que permitan explorar los hábitos alimenticios de los estudiantes.

Diseñar estrategias preventivas que fomenten el desarrollo de hábitos alimenticios saludables.

Valorar las perspectivas de los estudiantes sobre los criterios desarrollados posterior a la aplicación de la estrategia.

Material y métodos

Material

Se aplicaron como técnicas la encuesta y la entrevista, mediante cuestionarios validados por profesionales de la salud. Los instrumentos fueron diseñados teniendo en cuenta las siguientes categorías.

Tabla 1
Categoría y criterios de la encuesta

Variables	Categoría	Criterio	Nº de pregunta
La alimentación	Hábitos alimenticios	Número de comidas diarias	1
		Hidratación	2
		Tipos de alimentos consumidos	3, 4, 6, 8
		Ingesta de comida chatarra	5
		Valoración de los alimentos	7
Vida saludable	Valoración nutricional- aprendizaje	Beneficios	9
		Prevención	10
		Índice corporal	11
		Valoración de la alimentación	12, 13

Nota: Elaborado por las autoras.

Tabla 2
Categorías y criterios de la entrevista



Categoría	Criterio	N° de pregunta
Hábitos alimenticios	Descripción de los hábitos alimenticios de los estudiantes	1-5
Valoración nutricional-aprendizaje	Estrategias que implementa la institución educativa para fortalecer la alimentación saludable	6-7

Nota: Elaborado por las autoras.

Métodos

La investigación planteó un enfoque mixto de alcance exploratorio, descriptivo y transversal. Es de tipo bibliográfica y de campo, por cuanto, incluye tanto la revisión de literatura como el análisis de datos in situ. El estudio es transversal al haberse realizado en un tiempo específico recopilando datos que permitieron analizar las variables a través de las categorías determinadas. En cuanto a la metodología, se aplicó un enfoque estadístico descriptivo y deductivo.

La población de estudio estuvo compuesta por 180 estudiantes que cursan el bachillerato en la figura profesional Electromecánica Automotriz. Se utilizó una muestra no probabilística intencional, seleccionando un paralelo conformado por 35 estudiantes. Entre los criterios de inclusión se consideró que fueran estudiantes de la figura profesional y contaran con el consentimiento informado.

Diseño de la investigación

La investigación desarrolló las siguientes fases:

Fase 1

Elaboración del cuestionario para realizar la encuesta y entrevista considerando las categorías de la investigación. La encuesta presentó cuestionamientos sobre el desarrollo de los hábitos alimenticios y valoración nutricional y aprendizaje.

Tabla 3

Indicadores del cuestionario para estudiantes

Hábitos alimenticios



1. Número de comidas que consumes diariamente en casa.
 2. Número de vasos de agua consumes en el día
 3. Alimentos que consumes con frecuencia en el desayuno.
 4. Alimentos que frecuentemente consumes en las comidas (Almuerzo, merienda, Cena)
 5. Snacks que con frecuencia consumes
 6. Frecuencia comes fuera de casa
 7. Valoración nutricional
 8. Percepción sobre el desarrollo de un buen habito alimenticio.
- Valoración nutricional-aprendizaje**
9. Conoce los beneficios que conlleva la alimentación saludable para el aprendizaje.
 10. Participa en campañas que promueven hábitos alimenticios
 11. Conoce la valoración que se debe realizar entre el peso y la talla de las personas (Índice de Masa Corporal)
 12. Perspectiva personal sobre la frecuencia de una alimentación incorrecta
 13. Perspectivas sobre la afectación de la alimentación incorrecta

Nota: Elaborado por las autoras.

La entrevista se aplicó mediante un cuestionario de siete preguntas a tres directivos de la institución para explorar los criterios sobre las estrategias que se han aplicado para fortalecer los hábitos alimenticios de los estudiantes.

Tabla 4
Criterios explorados en entrevista a directivos

Preguntas	Criterio explorado
1. ¿Qué tipo de alimentos parecen preferir los estudiantes?	Describe hábitos alimenticios de los estudiantes.
2. ¿Conoce cómo una mala alimentación afecta la concentración, la memoria o la participación en clase?	Muestra conocimientos sobre las afectaciones que implica la alimentación inadecuada
3. ¿Cuáles son los principales desafíos que enfrentan como docentes para fortalecer la alimentación saludable en sus estudiantes?	Detalla los desafíos que enfrentan como profesionales de la educación en el fortalecimiento de hábitos alimenticios.



4. ¿Qué estrategias considera pertinentes para fortalecer el desarrollo de buenos hábitos alimenticios en sus estudiantes?	Actividades pertinentes que se desarrollan para fortalecer hábitos alimenticios que benefician a los estudiantes.
5. ¿Cuáles considera que son las razones por la cual los estudiantes no muestran buenos hábitos alimenticios?	Razones por las que los estudiantes no tienen buenos hábitos alimenticios.
6. ¿Conoce si existe de parte del ministerio de educación algún tipo de información y material didáctico que promocióne las buenas prácticas alimenticias?	Material disponible emitido por el ministerio de educación, referente a las buenas prácticas alimenticias.
7. ¿Se realizan como parte de la formación académica procesos de orientación y capacitación con los estudiantes sobre temas relacionados con la alimentación saludable?	Capacitaciones y orientaciones sobre temas relacionados con alimentación saludable dentro de la institución educativa.

Nota: Elaborado por las autoras.

Fase 2

En la Tabla 5 se detallan los pasos realizados en el proceso de diseño de la estrategia.

Tabla 5

Diseño, validación e implementación de la propuesta

Análisis de los resultados de la encuesta y entrevista	Detectar las principales necesidades
Diseño de estrategia para fortalecer el hábito alimenticio	Taller y actividades
Validación de la propuesta mediante cinco criterios por parte de los profesionales del DECE y Autoridades de la IE	Pertenecía Relevancia Claridad Innovación Aplicabilidad en el contexto
Coordinación para la implementación de las estrategias mediante las actividades programadas en el ámbito Vida Saludable	Coordinar horarios, monitoreo y seguimiento

Nota: Elaborado por las autoras.

Tabla 6

Talleres y actividades de la propuesta

Taller	Actividades
Alimenta tu mente"	¿Qué hay en mi plato? Nutrición y cerebro: El motor del aprendizaje Dinámica: Reto Nutricional Juego de Mitos y Verdades
Conoce tu nutrición, potencia tu energía	Despierta tu energía ¿Cómo está tu tanque de energía Mi Nutrición Hoy El Semáforo Nutricional Planifica tu Menú Saludable
¡La porción perfecta para tu energía!"	Tu Cuerpo es un Motor Explicación Interactiva: “¿Cuánto debo comer según mi edad? Ejemplo de Porciones para Adolescentes Dinámica: “El plato equilibrado. Juego: “Acierta la Porción Reflexión Final y Compromiso Nutricional

Nota: Elaborado por las autoras.

El resultado de los indicadores de la validación de la propuesta fueron los siguientes:

Tabla 7

Promedio de validación de la propuesta

Expertos	Pertenencia	Claridad	Viabilidad	Innovación	Aplicabilidad en el contexto
3	3.67	4	4	3.67	4

Nota: Elaborado por las autoras.

La propuesta se validó con la escala cuantitativa y cualitativa de 1 al 4; donde 1 no cumple; 2 Bajo nivel; 3 Moderado nivel; 4 Alto nivel; obteniendo un promedio total de 3.87 equivale



a un nivel entre Moderado y Alto.

Fase 3

Se valoraron las perspectivas de los estudiantes sobre los criterios desarrollados posterior a la aplicación de las estrategias. Se aplicó un cuestionario dicotómico con los siguientes indicadores.

Tabla 8

Indicadores de resultados de la aplicación de la propuesta

Los talleres contribuyeron con nuevos conocimientos sobre la importancia de la alimentación en el desarrollo cognitivo
Aprendiste a valorar nutricionalmente los alimentos.
Puedes relacionar talla y peso de acuerdo con la edad
Puedes diseñar menús saludables en las proporciones adecuadas.

Nota: Elaborado por las autoras.

Resultados

A continuación, se presenta los resultados obtenidos de la investigación. En la categoría **Hábitos alimenticios** se destaca que los estudiantes en un 37,1% consumen alimentos entre comidas. El 42,9% se hidrata únicamente con 3 vasos de agua al día. Los tipos de alimentos que prefieren los adolescentes son: carbohidratos (cereal, pan arroz, papas) en un 34,30%, mientras que el 41,20% prefieren la alimentación chatarra (papas fritas, hamburguesas, empanadas) y; el 42,90% indican no valorar nutricionalmente los alimentos.

En la categoría de **valoración nutricional y aprendizaje** el 85,70% muestra no conocer los beneficios que conlleva la alimentación en el desarrollo cognitivo. El 42,90% no participa en campañas que fortalecen los hábitos alimenticios. El 55,90% no conoce la valoración que se debe realizar entre peso y talla (Índice de Masa Corporal). El 52,90% consideran que a veces se alimentan correctamente.

En la entrevista realizada a 3 directivos de la institución, los profesionales, mencionaron que desde el hogar no se promueve hábitos alimentación saludables, los docentes resaltaron que



los estudiantes prefieren comida chatarra. En cuanto a las estrategias aplicadas en la institución, comentaron que mediante la asignatura de Ciencias Naturales en el nivel de Educación General Básica se realizan procesos de orientación y capacitación sobre temas relacionados a alimentación saludable y consideran pertinente aplicar estrategias para promover hábitos alimenticios de los estudiantes.

En la Tabla 9 se presentan los resultados de la valoración de las perspectivas de los estudiantes sobre los criterios desarrollados posterior a la aplicación de las estrategias.

Tabla 9

<i>Indicadores de resultados de la aplicación de la propuesta</i>	SI	NO
Los talleres contribuyeron con nuevos conocimientos sobre la importancia de la alimentación en el desarrollo cognitivo	90%	10%
Aprendiste a valorar nutricionalmente los alimentos.	80%	20%
Puedes relación talla y peso de acuerdo con la edad	85%	15%
Puedes diseñar menús saludables en las proporciones adecuadas.	95%	5%

Nota: Elaborado por las autoras.

Mediante los resultados se puede determinar que la implementación de las estrategias promovió criterios que pondrían beneficiar la actitud hacia una vida saludable.

Discusión

Los resultados obtenidos evidenciaron hábitos alimenticios deficientes que pueden afectar el bienestar físico y cognitivo en los escolares. Un porcentaje significativo de los estudiantes consume una cantidad insuficiente de agua y se sirven alimentos de bajo valor nutricional, como los carbohidratos refinados y la comida chatarra. Esta alimentación inapropiada está asociada con un conocimiento limitado sobre la relación entre la nutrición y el aprendizaje, lo que refleja la falta de información nutricional en la educación de los jóvenes.

Según la literatura, las deficiencias nutricionales, como la falta de micronutrientes esenciales (hierro, vitaminas del complejo B y ácidos grasos omega-3), pueden impactar negativamente en el desarrollo cognitivo y emocional, afectando la vida saludable de los estudiantes e incluso la regulación de sus emociones (Psico Fronteras, 2024; Barrett et al., 2013). Durante la adolescencia, el cuerpo y el cerebro están en una etapa de desarrollo, y una nutrición inadecuada puede afectar la percepción de bienestar y el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes. (Cecchini, Holz, & Soto de la Rosa, 2023)

Además, los datos obtenidos de la entrevista con los directivos de la institución refuerzan la necesidad urgente de una intervención que implique la corresponsabilidad en el hogar y la escuela para fomentar hábitos alimenticios saludables. La falta de orientación alimentaria en el hogar y la escasa participación en campañas educativas evidencian la carencia de un enfoque integral en la educación nutricional.

A nivel global, instituciones como la UNICEF han subrayado que los adolescentes a menudo omiten el desayuno y consumen alimentos procesados ricos en azúcares y grasas, lo que incrementa el riesgo de obesidad y enfermedades relacionadas con la malnutrición (UNICEF, 2024). En este contexto, mediante la implementación de estrategias coordinadas con las autoridades de la institución se desarrollaron actividades direccionadas a promover hábitos de alimentación saludable.

Mediante el estudio se evidenció que la participación de los educadores y las familias coordinados en acciones preventivas aportó con conocimientos, la reflexión y valoración nutricional en los estudiantes, por lo tanto, se requiere de la constancia y sentido de corresponsabilidad con el fin de desarrollar hábitos alimenticios.

Conclusiones

Los estudiantes de la Figura Profesional Técnica Electromecánica Automotriz presentaron hábitos alimenticios deficientes, como el consumo reducido de agua, una alta preferencia por alimentos procesados y chatarra, y una falta de valoración nutricional en sus elecciones alimenticias.

Un alto porcentaje de los estudiantes no relacionó la importancia de la nutrición con el aprendizaje y el desarrollo cognitivo. La mayoría no ha participado en campañas que promuevan hábitos alimenticios saludables, y desconocen conceptos básicos como el Índice de Masa Corporal (IMC). Esta falta de información limita su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su salud y bienestar, lo que puede repercutir en su rendimiento académico y emocional.

Según los directivos de la institución, no existe una guía adecuada de alimentación saludable desde el hogar, y es difícil involucrar a los padres en el fomento de buenos hábitos alimenticios en los estudiantes.

Las acciones realizadas por la institución se limitan a la asignatura de Ciencias Naturales en los niveles de Educación General Básica, lo que subrayó la necesidad de desarrollar estrategias que integren educación nutricional.

El diseño de las estrategias y su implementación coordinada promovió criterios favorables por parte de los estudiantes sobre la alimentación saludable al encontrar que en promedio el 87.5% de la muestra mostró percepciones positivas posterior a la implementación de las actividades propuestas.

Se recomienda continuar con la programación de actividades preventiva que fomente el consumo adecuado de alimentos nutritivos, el aumento del consumo de agua, el análisis y reflexión sobre la alimentación y el desarrollo cognitivo y emocional.

Referencias bibliográficas

aeal. (2023). *Alimentación saludable*. Obtenido de <https://www.aeal.es/alimentacion-y-nutricion/3-alimentacion-saludable/>

Akman, S. (8 de Junio de 2023). *Form.app*. Obtenido de Forms.app: <https://forms.app/en/blog/sample-in-research>

Albacete en Marcha. (19 de Octubre de 2023). *Albacete en marcha*. Obtenido de Albacete en marcha: <https://albaceteenmarcha.es/que-es-el-rendimiento-cognitivo/>

Barrett, K., Barman, S., Boitano, S., & Brooks, H. (2013). *Ganong Fisiología Médica*. México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S. A. de C. V.



- Barriegueta, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera, S., Hernandez, L., Moreno, L., . . . Murillo, E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23. Obtenido de https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06._Vega_y_Leon_S._CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
- Bengochea, T. (11 de 11 de 2021). *Enciclopedia*. Obtenido de Enciclopedia : <https://enciclopedia.net/alimentacion/>
- Bhandari, P. (20 de Junio de 2020). *Scribbr*. Obtenido de Scribbr: <https://www.scribbr.com/methodology/data-collection/>
- Cecchini, S., Holz, R., & Soto de la Rosa, H. (2023). *Comisión Económica para América Latina y el Caribe*. Obtenido de Promoviendo la igualdad: el aporte de las políticas sociales en América Latina y el Caribe: https://igualdad.cepal.org/sites/default/files/2022-02/4.%20CC_Infancia%20y%20adolescencia_es.pdf
- Dirección de Estadísticas Sociodemográficas. (2023). *Boletín Técnico Nro. 01-2023-ENDI*. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. Quito: S/N. Obtenido de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/ENDI/Boletin_tecnico_%20ENDI_R1.pdf
- El equipo Bitbrian. (4 de Septiembre de 2018). *BITBRAIN*. Obtenido de ¿Qué es el alto rendimiento cognitivo o “peak brain performance”?: <https://www.bitbrain.com/es/blog/alto-rendimiento-cognitivo>
- Figueroa, K. (2 de Noviembre de 2023). *UNEMI*. Obtenido de UNEMI: <https://www.unemi.edu.ec/index.php/2023/11/02/importancia-nutricion-primera-infancia/>
- Heatch, C. (5 de Febrero de 2023). *Devetail*. Obtenido de Devetail : <https://dovetail.com/research/descriptive-research/>
- Hernandez, R. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.



- Larrea , C. (2006). Desnutrición, Etnicidad y Pobreza en el Ecuador y el Área Andina. 1.
- Lauren, S. (s/f). *Método de muestreo por conveniencia en la investigación*. Obtenido de Atlas. ti : <https://atlasti.com/es/research-hub/muestreo-de-conveniencia>
- Martinez , C., & Pedrón, C. (2023). *Valoración del estado nutricional*. Obtenido de Valoración del estado nutricional: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/9-valoracion_nutricional.pdf
- Marugan , J., Torrez, M., Alonso, C., & Redondo , M. (4 de Noviembre de 2015). *Pediatría Integral*. Obtenido de Valoración del estado nutricional: https://www.pediatriaintegral.es//wp-content/uploads/2015/xix04/07/n4-289e1-e6_RB_Marugan.pdf
- Muguirra , A. (2 de enero de 2023). *QuestiónPro*. Obtenido de <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>
- Narvaez, M. (2 de Enero de 2024). *QuestiónPro*. Obtenido de *QuestiónPro*: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-una-poblacion/>
- Unicef. (Abril de 2024). *La nutrición en la infancia media y la adolescencia* . Obtenido de <https://www.unicef.org/es/nutricion-infancia-media-adolescencia>
- Universidad de Navarra. (2024). *Alimentos ricos en triptófano*. Obtenido de <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/alimentos-ricos-triptofano>
- Valarezo , C. (2014). *Desnutrición crónica y anemia asociación con rendimiento escolar en niños y niñas de 6 a 12 años de la escuela república de chile. cuenca-2012*. Universidad de Cuenca, Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/5307/1/TECN20.pdf>



Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.