

<https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1869>

Artículos científicos

Hábitos saludables en estudiantes del nivel primario en Perú: revisión descriptiva literal

***Healthy habits in primary school students in Peru: literal descriptive
review***

***Hábitos saudáveis em estudantes de nível primário no Peru: revisão
descritiva literal***

Pastor Rodríguez Eliot

Universidad Cesar Vallejo, Perú

eliotp20@gmail.com

<http://orcid.org/0000-0002-6537-1203>

Resumen

Algunos informes de EsSalud (2020) indicaron que ciertos hábitos ligados a la salud impactaron negativamente en los niños de 6 a 12 años de edad durante el periodo del covid-19. Por eso, esta investigación tuvo como objetivo indagar sobre el estado de la cuestión y la promoción de hábitos saludables en los colegios de educación primaria en el Perú. Al no encontrarse antecedentes, esta indagación se centró en artículos publicados entre los años 2018 y 2022 sobre los hábitos saludables en los escolares de 6 a 12 años del nivel primario en el Perú. En cuanto a la metodología, la investigación fue descriptiva, con enfoque cualitativo. En concreto, se hizo una revisión bibliográfica en sitios web y bases de datos como Sciece, Scielo, Scopus del Perú y Renati, para lo cual se usaron ecuaciones de búsqueda con palabras claves y operadores lógicos. En cuanto a los resultados, se seleccionaron 54 artículos: 8 de actividad física, 32 de alimentación saludable, 10 de hábitos de higiene saludable y 4 sobre la calidad del sueño. Finalmente, la investigación descubrió que los escolares presentan deficiencias en sus hábitos alimenticios, higiénicos, de esparcimiento y físicos debido a múltiples factores, como falsas creencias, malas prácticas, carencia de servicios básicos, agua potable, artículos de aseo personal, dentífricos, jabones y abuso de alimentos procesados. Los datos recogen propuestas válidas para mejorar los hábitos saludables de los escolares, los cuales van desde promover el ejercicio físico y ofrecer dietas saludables hasta monitorear la regulación de productos y propagandas alimenticias.



Palabra clave: obesidad infantil, dieta saludable, ejercicio físico, cuidado personal, higiene infantil.

Abstract

Some reports from EsSalud (2020) indicated that certain habits linked to health had a negative impact on children between the ages of 6 and 12 during the covid-19 period. As such, this research aimed to investigate the state of the art and the promotion of healthy habits in primary schools in Peru. Not finding precedents, this inquiry focused on articles published between 2018 and 2022, on healthy habits in schoolchildren from 6 to 12 years of age at the primary level in Peru. Regarding the methodology; the research was descriptive with a qualitative approach; A bibliographic review was made on websites and databases such as; Sciece, Scielo, Scopus del Perú and Renati, using search equations; with keywords and logical operators. Regarding the results, 54 articles were selected; 8 on physical activity, 32 on healthy eating, 10 on healthy hygiene habits and 4 on sleep quality. Finally, the investigation discovered that schoolchildren present deficiencies in their eating, hygienic, recreational and physical habits, this due to multiple factors such as; false beliefs, bad practices, lack of basic services; drinking water, personal hygiene items; toothpastes, soaps, and abuse of processed foods. The results collect valid proposals to improve the healthy habits of schoolchildren, and range from promoting physical exercise, offering healthy diets to monitoring the regulation of food products and advertisements.

Keywords: childhood obesity, healthy diet, physical exercise, personal care, child hygiene

Resumo

Alguns relatórios de EsSalud (2020) indicaram que certos hábitos ligados à saúde tiveram um impacto negativo em crianças entre 6 e 12 anos durante o período de covid-19. Assim, esta pesquisa teve como objetivo investigar o estado da arte e a promoção de hábitos saudáveis nas escolas primárias do Peru. Como não foram encontrados precedentes, esta pesquisa se concentrou em artigos publicados entre 2018 e 2022, sobre hábitos saudáveis em escolares de 6 a 12 anos de idade no nível primário no Peru. Em relação à metodologia; a pesquisa foi descritiva com abordagem qualitativa; Foi feita uma revisão bibliográfica em sites e bases de dados como; Sciece, Scielo, Scopus del Perú e Renati, usando equações de busca; com palavras-chave e operadores lógicos. Quanto aos resultados, foram selecionados 54 artigos; 8 em atividade física, 32 em alimentação saudável, 10 em



hábitos saudáveis de higiene e 4 em qualidade do sono. Por fim, a investigação descobriu que os escolares apresentam deficiências em seus hábitos alimentares, higiênicos, recreativos e físicos, devido a múltiplos fatores como; falsas crenças, más práticas, falta de serviços básicos; água potável, artigos de higiene pessoal; cremes dentais, sabonetes e abuso de alimentos processados. Os resultados coletam propostas válidas para melhorar os hábitos saudáveis dos escolares, e vão desde a promoção de exercícios físicos, oferta de alimentação saudável até o monitoramento da regulamentação de produtos alimentícios e propagandas.

Palavras-chave: obesidade infantil, alimentação saudável, exercício físico, cuidados pessoais, higiene infantil.

Fecha Recepción: Enero 2023

Fecha Aceptación: Abril 2024

Introducción

Desarrollar hábitos saludables en la niñez ha sido un desafío que no se ha podido enfrentar con éxito en la formación ciudadana, lo cual ha traído problemas en la salud pública de la población. Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que para mantener una buena salud en la región es valioso desarrollar buenos hábitos alimentarios desde la niñez que incluyan frutas, verduras y alimentos con menos de 10 % de azúcares y 30 % de grasas, así como exceder los 5 gramos de sal en la ingesta de alimentos.

En tal sentido, la OMS (2018) advierte que en los últimos 40 años la obesidad se ha triplicado en Latinoamérica y estima que en la actualidad 41 millones de niños menores de cinco años sufren de sobrepeso. En el caso de los escolares y adolescentes, la cifra se aproxima a los 350 millones, lo cual se intensifica debido al consumo de comidas rápidas. Ante este escenario, los especialistas en salud recomiendan seguir una dieta equilibrada y variada, que contenga los nutrientes necesarios, según la edad, el sexo, la condición física y el estado de salud de la persona. Por esta razón, es importante investigar y proponer aportes para incentivar más programas de orientación sobre “alimentación saludable” en los colegios a través de materiales, talleres y sesiones donde también participen los padres de familia (López *et al.*, 2020).

Contexto

En Perú, existen múltiples factores que intervienen en el desarrollo de los hábitos alimenticios. La adquisición, formación y mantenimiento de estos ha sido consecuencia del aprendizaje y el entorno mediático, que se inicia en la niñez y se va extendiendo a través de la vida. Es, por tanto, una problemática compleja que varía según el lugar donde se vive y los alimentos disponibles (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2018).

En tal sentido, algunas investigaciones han señalado que existen carencias en los aspectos formativos de los docentes para orientar meticulosamente a los alumnos (Guadalupe *et al.*, 2017). Esta es una realidad que pone en evidencia la importancia de formar a la comunidad educativa sobre dicho tema. Para ello, se podrían tomar como ejemplo algunas propuestas que han tenido relativo éxito en otros países, como el llamado “semáforo nutricional” (Velasquí, 2016).

Sin embargo, y pese a la emergencia del asunto, en el contexto peruano solo se han presentado investigaciones separadas sobre este tema, algunas desde el ámbito de la salud pública (Suca y Valle, 2013), otras desde el aspecto jurídico y legal —como el análisis en torno a la Ley nro. 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes (Rojas y Goytizolo, 2016)— y unas cuantas desde el área educativa vinculadas al estado nutricional (Bazán y Camposano, 2017). Por eso, resulta evidente la necesidad de revisar periódicamente el estado de la cuestión que ofrecen los aportes sobre los hábitos saludables de los escolares del Perú.

En este país, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha señalado que más del 50 % de la población tiene sobrepeso, mientras que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) indica que en América ha aumentado el índice de obesidad infantil. Asimismo, el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) señala que de cada diez niños tres presentan exceso de peso (Instituto Nacional de Salud [INS], 2019). Lamentablemente, estas cifras son corroboradas por investigaciones del medio, donde los estudiantes manifiestan haber cambiado el desayuno tradicional por gaseosas y biscochos (Torres *et al.*, 2016). Un informe elaborado por el Programa Regional Centro (2019) menciona que la provincia de Huancayo —la quinta ciudad más importante del Perú— tiene serios problemas de salud pública, lo cual se evidencia en la malnutrición, anemia, desnutrición crónica infantil y malos hábitos alimenticios.

Justificación

Ante esta problemática y frente a la carencia de propuestas que agrupen los aportes aislados de investigaciones sobre hábitos saludables, la presente revisión bibliográfica responde a la siguiente pregunta: ¿qué investigaciones existen sobre hábitos saludables del nivel primario en el Perú y cuáles han sido sus aportes? Para ello, se elabora un listado sobre las últimas investigaciones sobre el tema y se describen diversas propuestas presentadas en los últimos cuatro años sobre hábitos saludables en estudiantes del nivel primario en el Perú.

El objetivo de esta revisión bibliográfica ha surgido de la necesidad de examinar y resumir el conocimiento de los trabajos académicos realizados preliminarmente entre los años 2018 y 2022 sobre los hábitos alimenticios de niños y niñas en etapa escolar (es decir, entre los 6 y 12 años de edad) en el Perú. La revisión bibliográfica de las investigaciones y artículos científicos abordaron diversas disciplinas: ciencias de la salud, psicología, educación, *marketing* y economía para identificar, evaluar y comparar resultados que contribuyan a la solución de los problemas que confrontan los hábitos alimenticios de los estudiantes en etapa escolar. La revisión de la literatura científica no es un proceso casual, sino una tarea minuciosa y sustentada que permite aportar nuevos conocimientos.

Antecedentes

Para abordar el desarrollo de hábitos saludables en niños y niñas del nivel primario tenemos que recurrir a los teóricos que desarrollaron este concepto, el cual luego fue asociado al espacio educativo. Así tenemos a Maslow (1954), quien clasificó cinco categorías sobre las necesidades humanas: fisiológicas, seguridad, amor, estima y autorrealización. Este autor señaló que las necesidades fisiológicas son el nivel más bajo de la escala, pero también son las de mayor importancia, pues sin alimentación no puede haber existencia. La probabilidad de que el hombre tenga mayor motivación por sus necesidades fisiológicas es muy alta, pues solo así garantiza su supervivencia.

Por otro lado, Vygotsky (1978), en su teoría sociocultural, manifestó que hay una interacción entre el ser humano y los alimentos. Este es un factor cultural que está dentro y fuera de la escuela, por lo que existe una correlación entre la persona y la alimentación que se encuentra inserta en cada entorno cultural.

Por su parte, Ausubel (1976), en su teoría sobre el aprendizaje significativo, explicó que el aprendizaje depende de estructuras cognitivas, y este solo sucede cuando el alumno relaciona una nueva información con la antigua, lo cual da lugar a nuevos

conocimientos. Este es un claro ejemplo de cómo se adquieren nuevos conceptos y cómo se pueden adquirir nuevos hábitos saludables.

Asimismo, Elliot (1993) definió “estilo de vida saludable” como aquel comportamiento que implica un riesgo para proteger la salud. En tal sentido, se debe entender como un patrón de comportamientos saludables relativamente estables. De este modo, se puede señalar que un estilo de vida saludable ofrece cuatro características: a) posee una naturaleza conductual y observable, b) manifiesta conductas medianamente fijas, c) denotan combinaciones conductuales de forma consistentemente, d) no implican una etiología común, pero sí algunas causas en común. En otras palabras, se puede entender el concepto *hábitos saludables* como modelos colectivos de conducta congruentes con la salud, basados en medidas responsables de acuerdo con sus posibilidades en la vida.

Para resumir, esta investigación tomó en cuenta el aporte de Maslow sobre las necesidades fisiológicas básicas del ser humano, el aporte Vygotsky sobre la interacción del ser humano y el ambiente como factor cultural en la escuela, el aporte Ausubel para relacionar la nueva información sobre lo saludable, con los conocimientos ya consolidados, lo que resulta en una nueva manera de pensar sobre hábitos saludables; además, se consideró la teoría sobre “estilo de vida saludable” de Elliot, pues si no transformamos nuestros hábitos en saludables, no podremos avanzar ni cultural, ni social, ni cognitivamente como seres humanos.

Materiales y métodos

La presente investigación fue una revisión bibliográfica literal, la cual se enfoca en el escrutinio de material especializado sobre un tema. Con ello se procura divulgar los datos más relevantes, en este caso sobre hábitos saludables de niños y niñas en etapa escolar. Esta revisión descriptiva ofrecerá al lector una actualización de los conceptos útiles sobre los hábitos saludables de niños peruanos en etapa escolar.

El enfoque de la investigación fue cualitativo de tipo descriptivo, pues reunió información sustancial sobre el tema abordado. La revisión bibliográfica de la literatura científica se llevó a cabo bajo los criterios y enfoques sistemáticos de *All types of review should be systematic*, “Para una revisión exitosa de la literatura académica” (Booth *et al.*, 2016).

Procedimiento para la identificación de los estudios

Se realizó una revisión bibliográfica en bases de datos de la red Web of Science, Scopus, Scielo, Renati, bibliotecas virtuales, revistas científicas y repositorios teniendo en cuenta los artículos que tuvieran en algún campo las palabras “hábitos saludables” o “estilo de vida saludable”. A partir de estas, se realizó una búsqueda para hacer coincidir los títulos, resúmenes y palabras claves de las diferentes investigaciones.

Las búsquedas de las referencias bibliográficas fueron realizadas por el autor y se archivaron alfabéticamente en carpetas de trabajo aparte. Se emplearon los operadores booleanos “and” y “or”. Se seleccionaron los artículos científicos de forma que todos cumplieran con los criterios establecidos en la búsqueda: no mayor de 4 años (2018-2022). Se consultaron otras fuentes para completar los procesos metodológicos de la investigación. Se revisó la información y se resumieron los elementos necesarios para el desarrollo del estudio. Por tanto, se presenta un estudio de revisión bibliográfica sobre hábitos saludables (HS) en escolares de entre 8 y 12 años de edad del Perú.

Criterios de elegibilidad

Criterios de inclusión

Se consideraron artículos en múltiples disciplinas. Los artículos y/o investigaciones comprendieron estudios experimentales, cuasiexperimentales, descriptivos, transversales, correlacionales, bibliográficos y estudios de factibilidad para proyectos educativos. La selección de estos fue a partir de cuatro criterios: 1) artículos que incluyeran la palabra “hábitos saludables” o “estilo de vida saludable”; la muestra estuvo en un rango de edad de entre 6 y 12 años de edad del nivel escolar; 2) artículos cuyos sujetos de estudio pertenecieran al Perú, 3) artículos cuyo contexto perteneciera a IE del Perú; 4) artículos publicados entre el año 2018 y octubre del 2022. En la búsqueda, los artículos debían tener las palabras *hábitos saludables* o *estilo de vida saludable* en sus títulos, resúmenes o palabras claves. Lo recabado fue procesado por una matriz de análisis. Una vez completada la matriz de artículos, se procedió a clasificar los temas de investigación para luego realizar un análisis de aporte al artículo.

Criterios de exclusión

No se contemplaron artículos científicos redactados en otras disciplinas distintas a las seleccionadas o que no se vincularan con las búsquedas planteadas. Tampoco se incluyeron aquellos textos sin un resumen (*abstract*) ni investigaciones que no contaran con el rigor académico. Asimismo, se excluyeron artículos con bajo análisis de la temática

establecida o tratados como una subvariable; además, se excluyeron artículos publicados fuera del tiempo establecido.

Validez

Esta investigación bibliográfica se circunscribe a los criterios de identificación, selección, inclusión y exclusión señalados. Su pertinencia y utilidad se presenta dentro del ámbito escolar peruano, con niños y niñas de entre 8 y 12 años de edad, publicados entre 2018 y 2022. En esta consiste su validez interna, pues responde a una metodología comprobada. Este trabajo será útil para profundizar en investigaciones posteriores, puesto que presenta el estado de la cuestión de los hábitos saludables de niños en etapa escolar, lo cual constituye una investigación original, ya que no se hallaron otras similares. En esto radica su validez externa.

Resultados

En la búsqueda se obtuvieron 296 artículos con los términos “hábitos saludables” o “calidad de vida saludable” en sus títulos, resúmenes o palabras claves. A través de la técnica de selección, se descartaron 242, de los cuales 110 trabajaban con individuos de otras edades, 83 pertenecían a otros países, y 41 a otros años de publicación. También se excluyeron 8 textos duplicados.

En definitiva, fueron seleccionados 54 artículos, clasificados de la siguiente manera: 8 trataban el tema de la actividad física, 32 alimentación saludable, 10 hábitos de higiene saludable y 4 calidad del sueño. Estos artículos fueron organizados según sus características y procesados a través de una matriz de análisis, es decir, un cuadro sinóptico que permitió observar la relación entre los diversos temas.

En la matriz se contemplaron tres rangos: 1) autorías del estudio y fecha; 2) temas de investigación y 3) principales aportes de resultados relacionados con hábitos saludables (HS). Una vez completada la matriz con los 54 artículos, se procedió a clasificar tanto los temas de investigación como las propuestas o aportes teóricos. La clasificación de los temas se desarrolló por orden de frecuencia en la herramienta ofimática Excel. Para este propósito los temas categorizados fueron agrupados según su contenido; por ejemplo, los artículos que mencionaron el tema de “higiene” —como el de Zapata Domínguez (2019)— fueron caracterizados en “Higiene”. Por lo tanto, cualquier tema relacionado directamente fue incluido dentro la categoría correspondiente. En total, se encontraron cuatro categorías: 1) alimentación saludable, 2) higiene saludable, 3) actividad física, y 4) calidad de sueño.

Tabla 1. Estudios relacionados sobre hábitos saludables en el Perú.

Fecha	Autoría	Tema de investigación	Población
2018	Barrón, D. y Leiva, E.	Gestión de hábitos saludables y mejora aprendizajes en niños y niñas.	Huancayo, Sicaya
2018	Colan <i>et al.</i>	Divertilunch. Delivery de refrigerios saludables para niños en edad escolar.	Lima Norte
2018	Díaz, L.	Gestión de aprendizajes sobre hábitos de higiene.	Junín, Jauja
2018	Díaz, T.	Rendimiento académico y factores biosocioambientales.	Cajamarca Jaén
2018	Figueroa, A.	Hábitos de aseo e higiene personal y su consecuencia en el cuidado de la salud.	Puno, Huata
2018	Infantes, W.	Orientación de las aptitudes físicas para el buen desempeño de las actividades.	Trujillo
2018	Llanos, G.	Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de sexto grado.	Chiclayo, Monsefu
2018	Palomino, C.	Práctica de lavado de manos en los escolares del 4.º y 5.º grado de primaria.	Lima Centro
2018	Quispe, C. y Gutierrez, L.	Consumo de alimentos y anemia en adolescentes mujeres de un colegio.	Lima Sur
2018	Sánchez, C.	Enseñanza de la educación física con enfoque interdisciplinar.	Lima Este
2018	Sayán, J.	Hábitos alimentarios y rendimiento académico.	Lima Norte
2018	Tarqui, C. y Álvarez, D	Loncheras saludables en escolares del nivel primario.	Perú
2018	Torres, J.	Estrategias de alimentación saludable y estilo de vida.	Huanta, Ayacucho
2019	Busse <i>et al.</i>	<i>Marketing</i> de alimentos dirigido a niños.	Perú
2019	Calvo, J.	Uso de una <i>app</i> para la promoción de hábitos saludables en preescolares.	Lima Norte
2019	Caycho, C.	Hábitos de consumo de frutas y verduras y estado nutricional de escolares.	Lima Norte
2019	Florián, E.	Efectos del Programa de Formación en Hábitos Saludables.	Trujillo, Porvenir
2019	Huayta, D.	Logros de aprendizaje del área de educación física.	Lima Sur
2019	Zapata Domínguez, J.	La higiene personal en los niños del primer grado educación primaria.	Tumbes

2019	Lozano <i>et al.</i>	Alimentos ultraprocesados y los parámetros antropométricos en escolares.	Lima Este
2019	Ordas, J.	El ejercicio físico saludable para la niñez.	Perú
2019	Pajilla, K.	La gestión ambiental escolar en los hábitos de limpieza de los estudiantes.	Chincha
2019	Mago, C.	Estudio de mercado para un negocio de refrigerios saludables en colegios.	Chiclayo
2019	Reyes <i>et al.</i>	Anemia y desnutrición infantil en zonas rurales.	Barranca, Lima
2019	Salas, W.	Estrategias didácticas de higiene personal y el área de personal social en niños.	Ucayali, Pucallpa
2019	Torres, F. y Ciriaco M.	La epidemia de obesidad infantil en el Perú.	Perú
2019	Valdez, L.	Riesgos dietéticos y alimentos ultraprocesados.	Perú
2019	Villanueva, S.	Consumo de frutas y verduras en escolares de 6.º grado de nivel primario.	Lima Norte
2020	Alcoceba, I.	Impacto de la intervención educativa sobre hábitos saludables.	Lima Sur
2020	Arévalo, Y.	Programa de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico.	Chiclayo
2020	Fernández, E.	Publicidad de alimentos, obesidad infantil y responsabilidad social corporativa.	Perú
2020	Larico, M.	Loncheras saludables en preescolares.	Lima
2020	Morales, Y.	Quioscos saludables frente al sobrepeso y obesidad en niños de 6 a 11 años.	Lima Oeste
2020	Paredes, M. y Salazar, K.	Hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela primaria rural.	Barranca, Lima
2020	Pumacallahui, A.	Uso de pantallas electrónicas y los problemas del sueño en escolares.	Arequipa
2020	Redacción Médica	Obesidad infantil y publicidad en el Perú.	Perú
2020	Roncal, A.	Revisión de la composición corporal, sobrepeso y obesidad en escolares.	Trujillo
2020	Rojas, E.	Hábitos de higiene en estudiantes del segundo grado de primaria.	Huánuco

2020	Vargas, E. y Mallma, E.	Hábitos saludables y conciencia ambiental en el 5.º y 6.º de primaria	Lima Este
2020	Yarleque, E.	Hábitos de higiene en los niños y niñas del primer grado de primaria.	Piura, More
2020	Yovera <i>et al.</i>	Aprendizaje de hábitos saludables en educación primaria.	Lima Norte
2020	Zúñiga, P. y Chávez, Y.	Calidad de sueño y consumo de alimentos en niños del primer grado.	Lima Este
2021	Canto, H. y Zora, L.	Talleres de bicicleta en educación física.	Huánuco
2021	Castañeda, D.	Hábitos alimentarios de escolares según escalas de calificación.	Lima, Surco
2021	Guillen, E.	Inactividad física y su relación con la mala calidad de sueño.	Arequipa
2021	Mío, K. y Chacón, A.	Efecto del programa nutricional “Wawathani” refrigerios saludables.	Lima, Este
2021	Paico, P.	Factores socioculturales de la prevención de obesidad en niños de 5 a 9 años.	Lima Este
2021	Panti, A.	Nivel de calidad del programa Qaliwarmá, en IE del nivel primario.	Madre de Dios
2021	Ricapa, G. y Villanueva, A.	Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6 a 12 años.	Huancayo, Chupaca
2021	Sauñe, M.	El juego simbólico y la higiene personal en los niños y niñas de educación inicial.	Nazca, Ica
2021	Sernaque, D.	Consumo de productos ultraprocesados y calidad del sueño.	Callao, Lima
2021	Zumaeta, M.	Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de primaria.	Lima
2022	Yáñez, M. y Villar, C.	Nivel de actividad física en niños de dos colegios del Cercado de Lima.	Lima Cercado
2022	Sangay, J. y Campos, K.	Nutrición y ejercicio físico de los alumnos del 5.º grado de primaria.	Lima, Huaura

Fuente: elaboración propia

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes y formas de comportamientos que se asumen ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales forman y consolidan pautas, conductas y aprendizajes que trascienden (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar (Aspe y López, 1999). Tomando en cuenta esta

idea, los aportes fueron agrupados según su categoría y la frecuencia con la que se repetían en los artículos. En la categoría *alimentación saludable* se encontraron 32 aportes; en la categoría *hábitos de higiene saludable* se hallaron 10; en la categoría *actividad física* se encontraron 8, y en la categoría *calidad del sueño* se hallaron 4.

Alimentación saludable

Hábitos y procedencia social

Según la OMS, las necesidades nutricionales de un individuo se satisfacen con una dieta saludable en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento). El consenso de las investigaciones abordadas señala que los escolares deben consumir alimentos saludables para mejorar su rendimiento académico (Sayán, 2018); incluso algunos aportes regionales señalan que el consumo de las comidas a tiempo y en compañía suelen tener mejor provecho (Ricapa y Villanueva, 2021). Del mismo modo, existe una relación entre el estado nutricional y la procedencia escolar, especialmente en ciertas poblaciones donde no hay mucho acceso a productos nutritivos, aunque no se observa una asociación entre hábitos alimenticios y la procedencia del escolar (Llanos, 2018).

Esto quiere decir que los malos hábitos alimenticios no dependen de la procedencia social, es decir, un escolar de un estrato social alto puede tener los mismos malos hábitos alimenticios que uno de un estrato social bajo. Por esta razón, se presenta la necesidad en el ámbito pedagógico de fomentar nuevos y mejores hábitos para combatir la obesidad y la desnutrición escolar.

Hábitos y estado nutricional

Varios investigadores han elaborado múltiples propuestas, con análisis interdisciplinarios, que han demostrado que en el ámbito escolar peruano faltan estrategias (Yovera *et al.*, 2020) para combatir no solo los malos hábitos alimenticios, sino también la obesidad infantil (Roncal, 2020) y otras enfermedades a nivel regional. Sin embargo, estos cambios deben promoverse desde las políticas públicas hasta la participación de la comunidad educativa en su conjunto (Torres, 2018), pues se debe tomar conciencia de que la prevención de la obesidad infantil requiere de una respuesta coordinada por parte de todos los entes involucrados (Fernández-Gómez, 10 de diciembre de 2020).

Para atender esta situación, se han elaborado iniciativas con intervención comunitaria para eliminar tanto la desnutrición como la anemia en la población infantil (Reyes *et al.*, 2019). Estas propuestas plantean soluciones mediante el acompañamiento



y la intervención de la escuela a fin de mejorar los hábitos alimenticios en la comunidad escolar (Alcoceba, 2020). No obstante, algunos trabajos han demostrado que ciertos hábitos de consumo vinculados a las frutas y verduras también están relacionados al sobrepeso (Caycho, 2019). Esto solo se puede comprender a partir de la cultura culinaria peruana, pues a algunos niños les desagrada el sabor de ciertas verduras, aunque contengan un alto valor nutricional. En cambio, las frutas, por su sabor dulce, pueden ser consumidas en exceso, con lo cual se pueden superar los requerimientos señalados (Villanueva, 2019).

Esta realidad coincide con las conclusiones a las que han llegado la mayoría de las investigaciones, las cuales relacionan el estado nutricional y los hábitos alimentarios (Zumaeta, 2021). Esto demuestra que el asunto es más complejo de lo que aparenta, pues en algunas regiones pese a que existe en el alumnado un bajo porcentaje de obesidad y un bajo índice de anemia, también existe un bajo consumo de alimentos ricos en hierro (Quispe y Gutiérrez, 2018). Esto ha llevado a enfrentar la mala alimentación desde diversos niveles, con propuestas que van desde el uso de nuevas estrategias educativas en el aula, con propuestas de mejora de los contenidos, hasta proyectos de inversión alimentaria a fin de que los escolares adquieran nuevos hábitos y consuman alimentos sanos y nutritivos.

Hábitos y alimentos procesados

Algunas propuestas intentan reducir el consumo de los productos ultraprocesados, por lo que ofrecen desde estrategias de alimentación saludables (Barrón, 2018) hasta otras participativas, formativas, informativas y normativas para regular la venta de alimentos no saludables y la publicidad de estos dentro la comunidad educativa (Morales, 2020). En este punto, existe un consenso de que el sobrepeso y la obesidad están asociadas al impacto de los avisos publicitarios de alimentos no saludables (*Redacción Médica*, 2020), en cuya complicidad el Estado se ve involucrado por su ineficiencia. Por tal motivo, algunas propuestas recomiendan respetar la ley que promueve una alimentación saludable, mediante la lectura de los octógonos, vigente hasta la fecha (Torres y Ciriaco, 2019).

Ante esto, algunos peritajes han señalado que el consumo de alimentos procesados no tiene preferencia generacional (Lozano *et al.*, 2019), pues se puede evidenciar en cualquier edad escolar. En cambio, en cuanto a los niveles sociales, sí se ha encontrado mayor uso de alimentos ultraprocesados en poblaciones con un bajo nivel socioeconómico (Valdez, 2019).

Hábitos y programas nutricionales

Algunas investigaciones han señalado que urge la intervención del Estado no solo con leyes (Busse *et al.*, 2019), sino con la implementación de programas sociales integrales, con mayor cobertura para las poblaciones vulnerables, que cubran las necesidades básicas del educando y que abarquen más que el programa Qaliwarma (Paredes y Salazar, 2020).

Ante esta carencia por parte del Estado, en múltiples investigaciones se han propuesto, a partir de un financiamiento particular, la elaboración de alimentos saludables para prevenir la desnutrición y la obesidad (Paico, 2021). Entre estas se encuentran la venta de refrigerios saludables en los quioscos como una opción para combatir los malos hábitos de consumo en los escolares, así como las loncheras saludables (Tarqui-Mamani y Álvarez-Dongo, 2018) con bebidas, complementos y frutas para cubrir el requerimiento energético del escolar (Mago, 2019)

Además, se han presentado proyectos de emprendimiento como el Divertilunch, que es una lonchera saludable con alimentos naturales y de gran calidad, con una presentación novedosa y lúdica para agradar al público infantil (Colan *et al.*, 2018), así como la implementación a nivel general de programas nutricionales como Wawathani, que ofrece refrigerios saludables a escolares que reciben clases virtuales (Mio y Chacón, 2021).

Hábitos y rendimiento escolar

Estas propuestas sobre el uso de loncheras saludables, además de ser proyectos de inversión e iniciativas para combatir los malos hábitos alimenticios, tienen como propósito mejorar el rendimiento académico (Larico, 2020). Sin embargo, los programas sociales por sí mismos no siempre encuentran la conformidad del alumnado. Algunas investigaciones han señalado que la asistencia y matrícula escolar se ven condicionadas por la calidad de la alimentación brindada por estos programas sociales (Panti, 2021).

Existen también algunas propuestas ecológicas que indican que a mayor conciencia ambiental mejores hábitos de vida saludable (Vargas y Mallma, 2020), mientras que otras apuestan por la tecnología, como las aplicaciones web (recurso pedagógico) para mejorar la calidad de dieta de los escolares (Calvo, 2019). Comúnmente las investigaciones señalan que la adquisición de mejores hábitos alimentarios mejora el rendimiento académico (Arévalo, 2020) y que los escolares que sacan buenas notas también tienen buenos hábitos alimentarios (Castañeda, 2021). Aunque esta asociación no es definitiva, se procura corregir y mejorar los hábitos alimenticios de los escolares.

Hábitos de higiene saludable

La limpieza no es el único aspecto de la higiene

El objetivo de la higiene es mantener cuerpo, mente y organismo saludables; sin embargo, algunos sondeos señalan que es casi nula la práctica de hábitos saludables de higiene en los escolares del nivel primario en ciertas regiones del Perú (Yarleque, 2020). De hecho, de manera más amplia, existe un nivel regular (Rojas, 2020) del hábito de higiene personal que tampoco se cumple, pues los escolares no se lavan adecuadamente las manos antes de comer y después de salir del baño (Palomino, 2018). Por esta razón, algunas propuestas institucionales han enfocado su esfuerzo en la implementación de un programa de educación en salud para atender este problema (Florián, 2019).

Además de las carencias en los hábitos de aseo personal, también se ha encontrado en ciertas regiones una relación con el parasitismo y el bajo rendimiento académico, situaciones que merman el estado de salud de nuestra población escolar (Díaz-López, 2018). En este sentido, se han presentado algunos aportes para cambiar los hábitos de higiene en los escolares, pero esto involucra a los líderes de la comunidad educativa y la ejecución de un plan bien elaborado, colegiado y con un monitoreo constante (Díaz-Giné, 2018).

Diversos aportes señalan que solo con el compromiso de la comunidad estudiantil (directivos, docentes, estudiantes, padres de familia, personal médico) se pueden lograr buenas prácticas de higiene y aseo personal (Figuroa, 2018), pero algunos complementan que además debe haber una adecuada gestión ambiental, diseñada y ejecutada por escolares para disminuir las escasas prácticas de limpieza en la escuela y la comunidad (Pajilla, 2019). Para alcanzar estos objetivos algunos han desarrollado estrategias didácticas de higiene corporal (vestido y calzado, y el logro de aprendizaje), puesto que han demostrado una directa relación entre ambas variables (Salas, 2019), mientras que otros han hallado un vínculo entre el juego simbólico y la higiene personal (Sauñe, 2021).

Actividad física

La actividad física tiene que ver con caminar, correr, bailar, nadar, etc., situaciones que requieren más energía que estar en reposo. Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. Los trabajos revisados resaltan la necesidad de implementar de manera más efectiva las actividades físicas en la escuela. Las investigaciones representan la realidad educativa en todo el Perú y van desde pesquisas que profundizan el nivel de actividad que se desarrolla

en ciertos colegios del Perú hasta propuesta activas de ejercicio físico dentro del currículo de educación física.

Estas investigaciones demuestran que existe un nivel bajo de actividad física en el Perú, especialmente en estudiantes que oscilan entre los 9 y los 12 años (60 % de estudiantes) (Yáñez y Villar, 2022). Ante esta situación, se ha considerado la importancia del área de educación física en el colegio como manera de hacer frente a los problemas que causan la inactividad. El total de las propuestas han señalado que el área de educación física debe ser un componente principal para la actividad física en el colegio y debe ser usado como un medio para que el alumno deje atrás el sedentarismo (Infantes, 2018).

Además, su ejecución debe ir acompañada del uso de estrategias y herramientas que promuevan una cultura escolar dinámica (Ordas, 2019). Puesto que está demostrado que el área de educación física ayuda a desarrollar ciertas habilidades sociomotrices (Huayta, 2019), se asume que un mayor protagonismo de esta materia en la institución educativa resultaría en un mejoramiento de la vida saludable en los escolares.

Este parecer queda demostrado porque existe una relación de influencia directa entre ejercicio físico y nutrición de los alumnos (Sangay y Campos, 2022). Esto quiere decir que entre mayor sea el ejercicio físico mejor se aprovecharan los nutrientes en el organismo, a la vez que se depuraran las toxinas que contraen enfermedades. Por esta razón, también se ha propuesto que la enseñanza de la educación física tenga un enfoque interdisciplinar para que influya en la formación integral de los estudiantes (Sánchez, 2018).

En este sentido, hay un consenso en las investigaciones referentes al área de educación física sobre el uso de la actividad como un medio para disminuir los malos hábitos (Zapata Domínguez, 2019). De hecho, todas las propuestas tienen un enfoque activo que invitan a los escolares a incrementar su actividad física. Por ejemplo, existen propuestas dinámicas y ecológicas para establecer una cultura del uso de la bicicleta en la escuela como parte del curso de educación física (Canto y Zora, 2021).

Calidad del sueño

No se trata solo de dormir bien por la noche, sino también de funcionar correctamente durante el día, pues la mala calidad del sueño puede afectar varios aspectos de la atención cuando de aprendizajes se trata. Las horas de sueño han sido afectadas en cierto porcentaje de la población escolar, y tras algunas investigaciones se han llegado a ciertas conclusiones. Por ejemplo, no siempre se puede vincular la calidad de sueño con los alimentos que se consumen (Zúñiga y Chávez, 2020); asimismo, no es el desorden alimenticio lo que perjudica la calidad del sueño, aunque podría serlo especialmente con



ciertos alimentos ultraprocesados (Sernaque, 2021). Esto quiere decir que existen ciertos alimentos que afectan el sueño de los escolares, como gaseosas, galletas, lácteos azucarados, cereales refinados, pizzas, *snacks*, *nuggets*, etc.

Otro factor es la tecnología. Si bien este recurso ha traído muchos beneficios en la educación, las *tablets* y los celulares digitales también han ocasionado ciertos problemas por su uso inadecuado. Por esta razón, existen ciertas propuestas para regular el uso de pantallas electrónicas, pues se ha encontrado cierta relación con la presencia de problemas de sueño en escolares (Pumacallahui, 2020). También se ha hallado incidencia entre la inactividad física y la mala calidad del sueño (Guillén, 2021).

Discusión

La revisión bibliográfica demuestra que los escolares presentan prácticas no saludables (Roncal, 2020). Si bien se puede comprender que para los niños estas conductas no sean percibidas como un riesgo, es responsabilidad de los tutores y los responsables de la educación orientarlos (Fernández-Gómez, 10 de diciembre de 2020; Reyes *et al.*, 2019; Torres, 2018). En relación con el ejercicio físico, se han encontrado deficiencias en casi la mitad de la población infantil (Yáñez y Villar, 2020), lo que ha afectado el estado de salud de varios escolares (Infantes, 2018).

En cuanto a la alimentación de los escolares, existe un gran porcentaje que no ha adoptado una alimentación adecuada, lo que ha traído como consecuencia altos índices de sobrepeso y obesidad (Villanueva, 2019). Sobre los hábitos de higiene, llama la atención que varios estudios han hallado deficiencias en ese aspecto, como no saber lavarse las manos después de salir del baño y antes de comer (Palomino, 2018), lo que puede generar parasitosis (Díaz-López, 2018). En relación con la calidad del sueño, se observa que el uso inadecuado de los dispositivos móviles y *tablets* en la noche afectan el descanso (Pumacallahui, 2020). La disminución de la calidad del sueño en los escolares puede durar incluso hasta la noche siguiente (Guillen, 2021).

En definitiva, las propuestas en su mayoría apuntan hacia el compromiso de toda la comunidad educativa, además de la implementación y actualización del currículo nacional sobre el área de educación física (Huayta, 2019; Ordaz, 2019; Sangay y Campos, 2022), lo cual en ciertas ocasiones escapa del alcance de los directivos, pues en muchas de ellas compete al MINEDU.

Aun así, las propuestas, los esfuerzos y las iniciativas de la comunidad educativa son alentadoras, pues con la toma de conciencia se está dando un gran paso hacia la solución del problema; no obstante, todavía se requiere del compromiso de la comunidad

educativa, de políticas a largo plazo y de un mayor presupuesto para el sector educativo peruano (Sánchez, 2018).

Conclusión

Pese a las recomendaciones de la OMS para llevar un estilo de vida saludable (con el consumo de frutas, verduras y alimentos con poca grasa, azúcares y sal, ejercicio físico por lo menos 30 minutos por día), y a pesar de los esfuerzos del Estado por medio del MINEDU para ampliar de 3 a 5 horas semanales el área de educación física y mantener sus programas nutricionales en los colegios, está demostrado que para la mayoría de la población escolar en el Perú no tienen efecto, especialmente lo concerniente a hábitos saludables.

Urge, pues, tomar en cuenta todos los factores involucrados para hacer frente a los malos hábitos en escolares, como la cultura, las creencias, la falta de agua potable, las carencias de artículos de aseo personal y los alimentos procesados. En este sentido, no solo se trata de modificar el currículo y de ampliar las horas de educación física, o de ofrecer raciones de alimentos básicos para el desarrollo integral de los educandos. Esto demuestra que cambiar los malos hábitos no solo pasa por unas cuantas lecciones en la escuela, pues es un problema complejo que amerita ser atendido desde múltiples áreas.

Hace falta, por tanto, tomar conciencia de la gravedad del asunto e involucrar a todos los actores sociales. El Estado, por ejemplo, debe replicar experiencias positivas de otros contextos para mejorar los hábitos saludables de los escolares, promocionando campañas informativas sobre las leyes que protegen el consumo de alimentos sanos, y regulando los alimentos procesados para los niños y niñas en edad escolar.

Asimismo, hace falta que el MINEDU establezca estrategias y jornadas escolares que ayuden a mejorar los hábitos saludables. Desde las instituciones educativas, hace falta involucrarse en el cambio promoviendo mejores hábitos saludables, con el cuidado de la merienda escolar provista por los programas sociales, con la promoción de loncheras saludables y otras iniciativas en favor de la salud. Finalmente, desde el seno familiar hace falta que los buenos hábitos alimenticios se repliquen en casa, con disciplina y esfuerzo en el consumo de alimentos saludables.

Futuras líneas de investigación

Las futuras investigaciones deberían abarcar más regiones del Perú, si es posible departamento por departamento, y explorar diversas relaciones con el estado de salud de los escolares. También se deberían abordar nuevas dimensiones con los hábitos saludables, como los niveles de actividad física en los escolares, los hábitos posturales, la higiene bucal, el estado emocional, el *bullying* y la alimentación, etc. Igualmente, el papel de las políticas gubernamentales y el incremento de los malos hábitos de salud. Del mismo modo, si existe alguna relación entre los factores socioeconómicos de los grupos familiares y los hábitos saludables. Todos estos trabajos deben estar orientados a confrontar la escasa práctica de los hábitos saludables.

Referencias

- Alcoceba, I. (2020). *Impacto de la intervención educativa sobre hábitos saludables en una población infantil en Lima (Perú)* (trabajo de grado). Universidad de Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/41895/TFG-H1866.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arévalo, F. (2020). *Programa educativo de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico en la institución educativa N.º 10924 “Artesanos Independientes”, 2019* (tesis de maestría). Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/45545>
- Aspe, N. y López, T. (1999). *Los hábitos en el desarrollo del ser humano*. Edit. Gramal S.R.
- Ausubel, N. (1976). *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo*. Trillas.
- Barrón, D. (2018). *Gestión en la práctica de hábitos saludables que mejora aprendizajes en niños y niñas de la institución educativa pública 546-Sicaya* (trabajo de grado). Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/00719eeb-bd6b-41e2-87cf-850c5b97c42b/content>
- Bazán, A. y Camposano, K. (2017). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de 9 a 11 años de la institución educativa 1270 - Huaycan, 2017* (trabajo de grado). Universidad Privada Arzobispo Loayza. <http://repositorio.ual.edu.pe/bitstream/handle/UAL/101/TENF%200066%20%28Bazan%20P%c3%a9rez%20y%20Camposano%20Valladares%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Booth, A., Sutton, A. y Papaioannou, D. (2016). *Enfoques sistemáticos para una revisión exitosa de la literatura*. Sage.
https://www.researchgate.net/publication/235930866_Systematic_Approaches_to_a_Successful_Literature_Review
- Busse, C., Rozas, U., Allemandí, L., Castronuovo, L., Garrón, A. y Barnoya, J. (2019). Marketing de alimentos dirigido a niños: un estudio colaborativo y orientado a políticas en Argentina, Bolivia, Guatemala y Perú (resumen). En *Proyectos de Investigación 2019* (p. 74). Universidad de Lima, Instituto de Investigación Científica. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/9868>
- Calvo, O. (2019). *Intervención con una progressive web app para la promoción de hábitos saludables en preescolares* (trabajo de grado). Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/7185>
- Canto, C. y Zora, A. (2021). Promoción de hábitos saludables, una propuesta de intervención mediante talleres de bicicleta en alumnado de educación física. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 12(71).
https://emasf.webcindario.com/Promocion_de_habitos_saludables_una_propuesta_de_intervencion_mediante_talleres_de_bicicleta.pdf
- Castañeda, D. (2021). *Hábitos alimentarios de escolares según escalas de calificación por áreas básicas en una institución educativa pública, Surco-Lima* (trabajo de grado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16127/Castaneda_gd.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Caycho, T. C. (2019). *Hábitos de consumo de frutas y verduras y estado nutricional de escolares adolescentes. Lima, Perú* (trabajo de grado). Universidad Femenina del Sagrado Corazón. <http://hdl.handle.net/20.500.11955/537>
- Colan, Z. E., Lazon, D. C. y Villegas, C. M., (2018). *Divertilunch. Delivery de refrigerios saludables para niños* (tesis de maestría). Universidad Tecnológica del Perú.
<https://hdl.handle.net/20.500.12867/1587>
- Díaz-Giné, G. T. (2018). *Rendimiento académico y factores biosocioambientales asociados, en estudiantes de la institución educativa pública 16637 “Javier Heraud Pérez” del distrito de Huabal, Provincia Jaén, Región Cajamarca* (tesis de maestría). Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.
<https://hdl.handle.net/20.500.12893/6371>
- Díaz-López, L. (2018). *Gestión de los aprendizajes para promover hábitos de higiene en los estudiantes de la institución educativa pública n.º 16273* (trabajo de grado).

Universidad San Ignacio de Loyola.

<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/43df9626-34f7-445f-96cf-92c1d9eacaac/content>

Elliot, D. S. (1993). Health-enhancing and health-compromising lifestyles. En S. G. Millstein, A. C. Petersen and E. O. Nightingale (eds.), *Promoting the health of adolescents. New directions for the twenty-first century* (pp. 119-150). Oxford, Inglaterra: Oxford University Press.

Essalud (2020). <http://noticias.essalud.gob.pe/?inno-noticia=essalud-advierte-que-obesidad-infantil-se-duplica-por-malos-habitos-tras-confinamiento>.

Fernández-Gómez, E. (10 de diciembre de 2020). *Publicidad de alimentos, obesidad infantil y responsabilidad social corporativa, marketing y comunicación*. <https://www.unir.net/marketing-comunicacion/revista/publicidad-de-alimentos-obesidad-infantil-y-responsabilidad-social-corporativa/>

Figueroa, A. (2018). *Hábitos de aseo e higiene personal y su consecuencia en el cuidado de la salud de los estudiantes de la IEI 215 Huata* (tesis de maestría). Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f016867d-e9e6-469d-acec-b1f849aee05b/contentflores>

Florián, E. (2019). Efectos del Programa de Educación en Salud en la formación de hábitos saludables en los docentes de primaria, institución educativa Indoamericano Río Seco, El Porvenir. *Revista Ciencia y Tecnología*, 15(4), 121-132. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/2671>

Guadalupe, C., Rodríguez, J. y Vargas, S. (2017). *Estado de la educación en el Perú. Análisis y perspectivas de la educación básica: Perú*. Impresiones y Ediciones Arteta E.I.R.L.

Guillén, E. (2021). *Inactividad física y su relación con la mala calidad de sueño en adolescentes de la institución educativa Gran Unidad Escolar Mariano Melgar 2021* (trabajo de grado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://hdl.handle.net/20.500.12773/12363>

Huayta, D. (2019). *Logros de aprendizaje del área de educación física en los estudiantes del cuarto de la institución educativa Fe y Alegría 17 de Villa el Salvador* (trabajo de grado). Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39577/Huayta_MD_A.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Infantes, W. (2018). *Orientación de las aptitudes físicas para el buen desempeño de las actividades físicas en alumnos de primaria* (trabajo de grado). Universidad Nacional de Tumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/772>
- Larico, M. (2020). *Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución educativa* (trabajo de grado). Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/3690?locale-attribute=en>
- Llanos, G. (2018). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de sexto grado en la Institución Educativa Urbano y Rural. Distrito de Monsefú. Chiclayo* (trabajo de grado). Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5391/Llanos%20A1arc%C3%B3n%2C%20Gaby%20Ingrith.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López, C., Brazo, J., Yuste, J., Cavichioli, F. (2020). El estado de peso está relacionado con la aptitud física relacionada con la salud y la actividad física, pero no con el comportamiento sedentario en los niños. *Salud Pública* 2020, 17(12), 4518. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124518>
- Lozano, V., Hermoza-Moquillaza, V., Arellano-Sacramento, C. y Hermoza-Moquillaza, H. (2019). Relación entre ingesta de alimentos ultraprocesados y los parámetros antropométricos en escolares. *Revista Médica Herediana*, 30(2), 68-75. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1018-130X2019000200002&script=sci_artte
- Mago, C. (2019). *Estudio de viabilidad de mercado para un negocio de refrigerios saludables para las alumnas del nivel secundario del Colegio Santa María Reina de Chiclayo* (trabajo de grado). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. <http://hdl.handle.net/20.500.12423/1790>
- Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. Addison-Wesley Longman, Nueva York.
- Mio, K. y Chacón, A. (2021). *Efecto del programa nutricional “Wawathani” sobre el consumo de refrigerios saludables en escolares del colegio Montessori, SJL-2021* (trabajo de grado). Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/91781>
- Morales, Y. (2020). *Implementación de estrategias y líneas de acción para hacer frente al problema del sobrepeso y la obesidad en los niños y niñas de 6 a 11 años de edad en el ámbito escolar (quioscos escolares saludables) en el Distrito de San Juan de Lurigancho* (tesis doctoral). Pontificia Universidad Católica del Perú-

CENTRUM Católica (Perú).

<https://www.proquest.com/openview/d6c2417ddf7c2dc89fc23f4b8bdc4467/1?q-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>

Organización de las Naciones Unidas (ONU) (2018). *Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación*.

Ordas, J. (2019). *El ejercicio físico saludable para la niñez* (trabajo de grado). Universidad Nacional de Tumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1184>

Paico, P. (2021). *Factores socioculturales de la prevención de obesidad en niños de 5 a 9 años según los padres de familia de una institución educativa pública de Lima, 2021* (trabajo de grado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/18191/Paico_rp.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pajilla, K. (2019). La gestión ambiental escolar en los hábitos de limpieza de los estudiantes. (trabajo de grado). Universidad Nacional de Tumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1860/TRABAJO%20ACADEMICO%20-%20PAJILLA%20VILLANUEVA.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Palomino, C. (2018). *Práctica de lavado de manos en los escolares del 4 y 5 grado de primaria de la Institución Educativa Nacional Estados Mexicanos – Lima, 2018* (trabajo de grado). Universidad San Martín de Porres. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4519/palomino_ci.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Panti, A. (2021). *Factores que determinan el nivel de calidad de servicio del programa Qaliwarma, durante la distribución de alimentos en instituciones educativas del nivel primario, como condición para mejorar la atención en clases y la asistencia de los estudiantes* (tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18573/PANTI_CHOQUE_ALDO%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Paredes, M. y Salazar, R., E. (2020). *Hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela primaria rural 20526 de la provincia de Barranca–2020* (trabajo de grado). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/5474>

Programa Regional Centro (2019). *Huancayo y un sistema alimentario urbano*. <https://www.desco.org.pe/huancayo-y-un-sistema-alimentario-urbano>

- Pumacallahui, A. (2020). *Uso de pantallas electrónicas y su relación con los problemas del sueño en escolares que acuden a un puesto de Salud de Arequipa, 2020* (trabajo de grado). Universidad Católica de Santa María. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/10126>
- Quispe, C. y Gutiérrez, E. (2018). Consumo de alimentos y anemia en adolescentes mujeres de un colegio nacional de Lima. *Revista Cubana de Hematología, Inmunología y Hemoterapia*, 34(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-02892018000100007
- Redacción Médica La Revista (2020). *Obesidad infantil y publicidad en el Perú*. <https://medicalarevista.com/obesidad-infantil-y-publicidad-en-el-peru>
- Reyes, E., Contreras, A. y Oyola, M. (2019). Anemia y desnutrición infantil en zonas rurales: impacto de una intervención integral a nivel comunitario. *Revista de Investigaciones Altoandinas*, 21(3), 205-214. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2313-29572019000300006
- Ricapa, M. y Villanueva, A. (2021). *Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6 a 12 años de la Institución Educativa Primaria N.º 30001-3 "19 de Abril" Chupaca, 2020* (trabajo de grado). Universidad Roosevelt. <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/498/TESIS%20H%c3%81BITOS%20ALIMENTARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rojas, C. y Goytizolo, X. (2016). La última cena publicitaria: análisis de la regulación alimenticia en el Perú. *Revista de Actualidad Mercantil*, (4). <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/actualidadmercantil/article/view/14963>
- Rojas, E. (2020). *Hábitos de higiene personal en los estudiantes del segundo grado de educación primaria en la Institución Educativa Juan Velasco Alvarado–Huánuco- 2020* (trabajo de grado). Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/22224/NIVEL_DE_HABITO_DE_HIGIENE_PERSONAL_HIGIENE_ALIMENTICIA_ROJAS_BERRIOS_EMERSON_NILTON.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Roncal, A. (2020). *Revisión sistemática de composición corporal, sobrepeso y obesidad en escolares* (trabajo de grado). Universidad César Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47129/Roncal_MA_A-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Salas, S. (2019). *Estrategias didácticas de higiene personal y el logro de aprendizaje en el área de personal social en niños de cuatro años de la Institución Educativa Inicial N.º 285 del Distrito Campo Verde, Coronel Portillo, Ucayali-2018* (trabajo de grado). Universidad Nacional Intercultural de la Amazonía. <http://repositorio.unia.edu.pe/bitstream/unia/246/1/TESIS%20WENDY%2004-03-19-final.pdf>
- Sánchez, C. (2018). *Enseñanza de la educación física con enfoque interdisciplinar en la formación integral de los estudiantes del 6.º grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública N.º 1137 José Antonio Encinas de Santa Anita región Lima* (tesis de doctorado). Universidad Nacional De Educación. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2019>
- Sangay, J. y Campos, K., (2022). *Nutrición y ejercicio físico de los alumnos del 5.º grado de primaria de la I.E.20366 Túpac Amaru II distrito de Huaura* (trabajo de grado). Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. <http://hdl.handle.net/20.500.14067/6434>
- Sauñe, M. (2021). *El juego simbólico y su relación con la higiene personal en los niños y niñas de educación inicial de la Institución Educativa Inicial 274 “Ángeles de Cristo” de Vista Alegre de Nazca, Ica-2016* (tesis de maestría). Universidad Nacional San Luis Gonzaga. <https://hdl.handle.net/20.500.13028/3580>
- Sayán, J. (2018). *Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017* (tesis de maestría). Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14150>
- Sernaque, D. (2021). *Consumo de productos ultraprocesados y calidad del sueño en escolares de secundaria, Colegio Saco Oliveros, Bellavista* (trabajo de grado). Universidad César Vallejo <https://hdl.handle.net/20.500.12692/83740>
- Suca, M. y Valle, C. (2013). Parasitosis intestinal en niños del Pronoei. *Rev. Médica Rebagliati*, 3(5),12-14.
- Tarqui-Mamani, C. y Alvarez-Dongo, D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Revista de Salud Pública*, 20, 319-325. <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879>
- Torres, C., Trujillo, C., Urquiza, C., Salazar, A. y Taype, A. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. *Rev. Chil Nutr*, 43(2). <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf>

- Torres, F. y Ciriaco, M. (2019). La epidemia de obesidad infantil en el Perú. *Saludconlupa.com*. <https://saludconlupa.com/series/la-salud-en-la-mesa-del-poder/el-boom-de-la-obesidad-infantilen-el-peru/>
- Torres, J. (2018). *Practicando estrategias de alimentación saludable mejoramos el estilo de vida de la comunidad educativa de la I.E. González Vigil de Huanta* (trabajo de grado). Universidad Antonio Ruiz de Montoya. <http://hdl.handle.net/20.500.12833/1047>
- Valdez, L. (2019). Riesgos dietéticos y alimentos ultraprocesados. *Revista Médica Herediana*, 30(2), 65-67. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v30n2/a01v30n2.pdf>
- Vargas, E. y Mallma, E. (2020). *Conciencia ambiental y hábitos de vida saludable en estudiantes de 5.º y 6.º grado de primaria de la Institución Educativa N.º 0026 "Aichi Nagoya", Ate, región Lima* (trabajo de grado). Universidad Peruana Unión. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3519/Erik_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Velasteguí, M. (2016). Impacto del semáforo nutricional en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana. *INNOVA Research Journal*, 1(10), 80–91. <https://doi.org/10.33890/innova.v1.n10.2016.66>
- Villanueva, S. (2019). *Prácticas y razones de consumo de frutas y verduras en escolares de 6.º grado de nivel primario de la I.E. Sol de Oro, Los Olivos, 2018* (trabajo de grado). Universidad Nacional Federico Villarreal. http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/2926/UNFV_Villanueva%20Cruzalegui%20Sandra%20Mirella_Titulo%20profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vygotsky, L. S. (1978). *Pensamiento y lenguaje*. La Pléyade.
- Yáñez, M. y Villar, C. (2022). *Nivel de actividad física según el cuestionario PAQ-C en niños de dos colegios de Cercado de Lima* (trabajo de grado). Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/11660>
- Yarleque, E. (2020). *Hábitos de higiene en los niños y niñas del primer grado de primaria de la Institución Educativa N.º 1332–2019* (trabajo de grado). Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/44967>
- Yovera, E., Espíritu, N., Carcausto, W., Tarazona, D. y Morales, J. (2020). Aprendizaje sobre hábitos saludables en estudiantes de educación primaria en lima norte. *Revista Científica Ágora*, 7(1), 34-38. <https://www.revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/112>

- Zapata Domínguez, J. (2019). La higiene personal en los niños del primer grado educación primaria. (trabajo de grado). Universidad Nacional de Tumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1674>
- Zumaeta, M. (2021). *Estado nutricional y hábitos alimentarios en escolares de primaria de una institución educativa de Lima–2021* (trabajo de grado). Universidad María Auxiliadora. <https://repositorio.uma.edu.pe/handle/20.500.12970/711>
- Zúñiga, P. y Chávez, Y. (2020). *Asociación entre calidad de sueño y frecuencia de consumo de alimentos en niños del primer grado de la Institución Educativa “Coronel Néstor Escudero Otero en S.J.L”* (trabajo de grado). Universidad Peruana Cayetano Heredia. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/8932>