Sembrando Hábitos Saludables: Estrategias de Alimentación y Actividad Física para los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024

Héctor Augusto Leal Mora

Escuela Superior de Administración Pública

Administración Pública Territorial

Facultad de Pregrado

Ibagué

2025

Sembrando Hábitos Saludables: Estrategias de Alimentación y Actividad Física para los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024

Sembrando Hábitos Saludables: Estrategias de Alimentación y Actividad Física para los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024

Héctor Augusto Leal Mora

Trabajo de monografía para optar al título de Administrador Público

Asesor temático:

Luisa Fernanda Gutiérrez García

Escuela Superior de Administración Pública

Administración Pública Territorial

Facultad de Pregrado

Ibagué

2025

Sembrando Hábitos Saludables: Estrategias de Alimentación y Actividad Física para los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024

Dedicatoria

Dedico este logro primeramente a Dios, fuente inagotable de fortaleza, sabiduría y esperanza, quien ha guiado cada uno de mis pasos en este camino. A mi amada madre, ejemplo de entrega, sacrificio y amor incondicional, gracias por ser mi pilar en los momentos más difíciles y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. A mi hija, mi mayor inspiración y motivo de lucha, le dedico este triunfo con la esperanza de que vea en mí un ejemplo de perseverancia y amor. Este logro es de ustedes tanto como mío.

Sembrando Hábitos Saludables: Estrategias de Alimentación y Actividad Física para los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024

Agradecimientos

Expreso mi más sincero agradecimiento a mi tutor de trabajo de grado la Dra. Luisa Fernanda Gutiérrez García, por su orientación, paciencia y valiosos aportes durante este proceso académico, los cuales fueron fundamentales para alcanzar este objetivo, a los directivos de la Universidad ESAP, gracias por brindar un espacio de formación de calidad y por su compromiso con nuestra educación como futuros administradores públicos. De manera muy especial, agradezco a mi compañera Karina Sabogal, por su apoyo incondicional, su compañía constante y por motivarme a no rendirme en los momentos más difíciles, este logro también es reflejo del acompañamiento y la fortaleza que encontré en ustedes.

Sembrando Hábitos Saludables: Estrategias de Alimentación y Actividad Física para los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024

Carta Aprobatoria

_____

_____

_____

_____

_____

Firma del jurado

CONTENIDO

Presentación **9**

1. Introducción **10**

1.1 Planteamiento del problema 12

1.2 Antecedentes de la situación problema 16

1.3 Justificación 17

2. Marcos Referenciales **19**

2.1 Marco Teórico 20

2.2 Marco Conceptual 27

2.3. Marco Normativo 31

2.4 Marco Temporal 33

3. Objetivos **34**

3.1 Objetivo general 34

3.2 Objetivos Específicos 34

4. Alcance de la Monografía **35**

5. Pertinencia del tema frente a la problemática de la administración pública **36**

6. Aspectos Metodológicos **37**

6.1 Técnicas e Instrumentos 38

6.2 Población, Muestra y Tipo de Muestreo 39

6.3 Consideraciones Éticas de la Monografía 40

7. Resultados de la Monografía **42**

8. Conclusiones **76**

9. Recomendaciones **78**

10. Glosario **81**

11. Referencias **87**

12. Anexos **92**

Lista de ilustraciones

Ilustración 1 árbol de problemas 12
Ilustración 2 guias alimentarias 25
Ilustración 11 48
Ilustración 12 48
Ilustración 13 49
Ilustración 14 50
Ilustración 15 50
Ilustración 17 52
Ilustración 20 54
Ilustración 21 55
Ilustración 22 55
Ilustración 23 56
Ilustración 24 57
Ilustración 25 57
Ilustración 26 58
Ilustración 27 59
Ilustración 28 59
Ilustración 30 61
Ilustración 31 61
Ilustración 32 62
Ilustración 33 62
Ilustración 34 63
Ilustración 35 64
Ilustración 36 65
Ilustración 37 65
Ilustración 38 66
Ilustración 41 68
Ilustración 42 69
Ilustración 43 70
Ilustración 44 70

Ilustración 45 71

Ilustración 46 72

Ilustración 47 72

Ilustración 49 73

Presentación

Desde la perspectiva de un administrador público territorial, garantizar el bienestar integral de los estudiantes se convierte en una prioridad para impulsar el desarrollo social y la calidad de vida en el municipio de Ricaurte, Cundinamarca. En este contexto, la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte enfrenta una problemática crítica: la falta de estrategias integrales que promuevan una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física. Esta situación se refleja en deficiencias educativas en nutrición, hábitos sedentarios, y carencias en programas recreativos sostenibles. Las consecuencias no solo afectan la salud de los estudiantes, con índices crecientes de obesidad y enfermedades relacionadas, sino también su rendimiento académico y desarrollo personal, perpetuando un ciclo de desigualdad social.

Este trabajo de investigación, titulado "Sembrando Hábitos Saludables: Estrategias de Alimentación y Actividad Física para los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024", tiene como objetivo diseñar e implementar estrategias efectivas que aborden la problemática desde una perspectiva intersectorial, fortaleciendo la gestión pública territorial. Con un enfoque preventivo e integrador, se busca mejorar la calidad de vida de los estudiantes, promoviendo su bienestar físico y nutricional, y fomentando políticas públicas locales que contribuyan al desarrollo social y educativo del municipio. Este enfoque integral no solo busca mejorar la salud de los estudiantes, sino también generar un cambio cultural y educativo que impacte positivamente en toda la comunidad escolar, asegurando el bienestar de la población estudiantil y sentando las bases para un desarrollo sostenible en Ricaurte.

1. Introducción

Los hábitos saludables de alimentación y actividad física en los colegios desempeñan un papel crucial en la formación de niños y adolescentes, ya que influyen directamente en su bienestar físico, mental y académico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que la promoción de hábitos saludables desde la escuela no solo previene enfermedades relacionadas con el sedentarismo y la mala alimentación, sino que también mejora la concentración, el rendimiento académico y el desarrollo social de los estudiantes (Organización Mundial de la Salud, 2020). Implementar estrategias que incluyan educación nutricional, acceso a alimentos balanceados y espacios adecuados para la actividad física dentro de las instituciones educativas es esencial para generar cambios sostenibles en el comportamiento de los jóvenes, favoreciendo un crecimiento y desarrollo óptimos.

El municipio de Ricaurte, Cundinamarca, enfrenta una problemática significativa en relación con la salud y el bienestar de los estudiantes de la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte. Los jóvenes de esta comunidad carecen de estrategias integrales que fomenten una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física. Esta situación se refleja en diversos factores críticos, como la deficiencia en la educación nutricional, el sedentarismo creciente y un impacto negativo sobre la salud de los estudiantes. Además, la escasa integración de contenidos educativos relacionados con la alimentación equilibrada, agravan los problemas de salud, contribuyendo al aumento de enfermedades asociadas a malos hábitos alimenticios y un rendimiento académico limitado.

La falta de políticas públicas locales específicos y la escasa articulación entre los sectores de salud, educación y gobierno local dificultan la implementación de soluciones efectivas para enfrentar esta problemática. Asimismo, las restricciones económicas de las familias y las barreras culturales limitan el acceso a alimentos saludables y la adopción de prácticas beneficiosas. En este contexto, considerando que los niños, niñas, jóvenes y adolescentes permanecen un tiempo importante en la escuela, este espacio se convierte en un facilitador para la promoción de políticas públicas dirigidas a dicha población. La escuela ofrece un espacio privilegiado para el

desarrollo crítico y político, cooperando con la construcción de valores personales, creencias, conceptos y maneras de conocer el mundo. De esta forma, aporta en la producción social y en la salud de la comunidad educativa (Gueterres, Rosa, da Silveira y dos Santos, 2017). La gestión pública territorial debe jugar un papel clave para establecer un marco sostenible y colaborativo que fomente cambios estructurales en los hábitos de vida de los estudiantes.

Este trabajo de investigación tiene como objetivo principal el diseño e implementación de estrategias que abordan la problemática de la salud y el bienestar de los estudiantes de manera integral. A través de un enfoque intersectorial, se pretende mejorar la calidad de vida de los jóvenes, promoviendo su bienestar físico y nutricional, mientras se fomenta el desarrollo de políticas públicas locales que fortalecen la gestión pública territorial y contribuyen al desarrollo social y educativo del municipio. La implementación de estas estrategias no solo busca mejorar la salud física de los estudiantes, sino también fomentar un cambio cultural y educativo que genere un impacto positivo y duradero en la comunidad escolar, contribuyendo al desarrollo sostenible de Ricaurte.

1.1 Planteamiento del problema

Tras la contextualización institucional de la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte, resulta fundamental, desde la perspectiva de la Administración Pública Territorial, analizar y determinar la problemática central de esta investigación, enfocándose en la implementación de estrategias de alimentación y actividad física para fomentar hábitos saludables en la comunidad estudiantil.

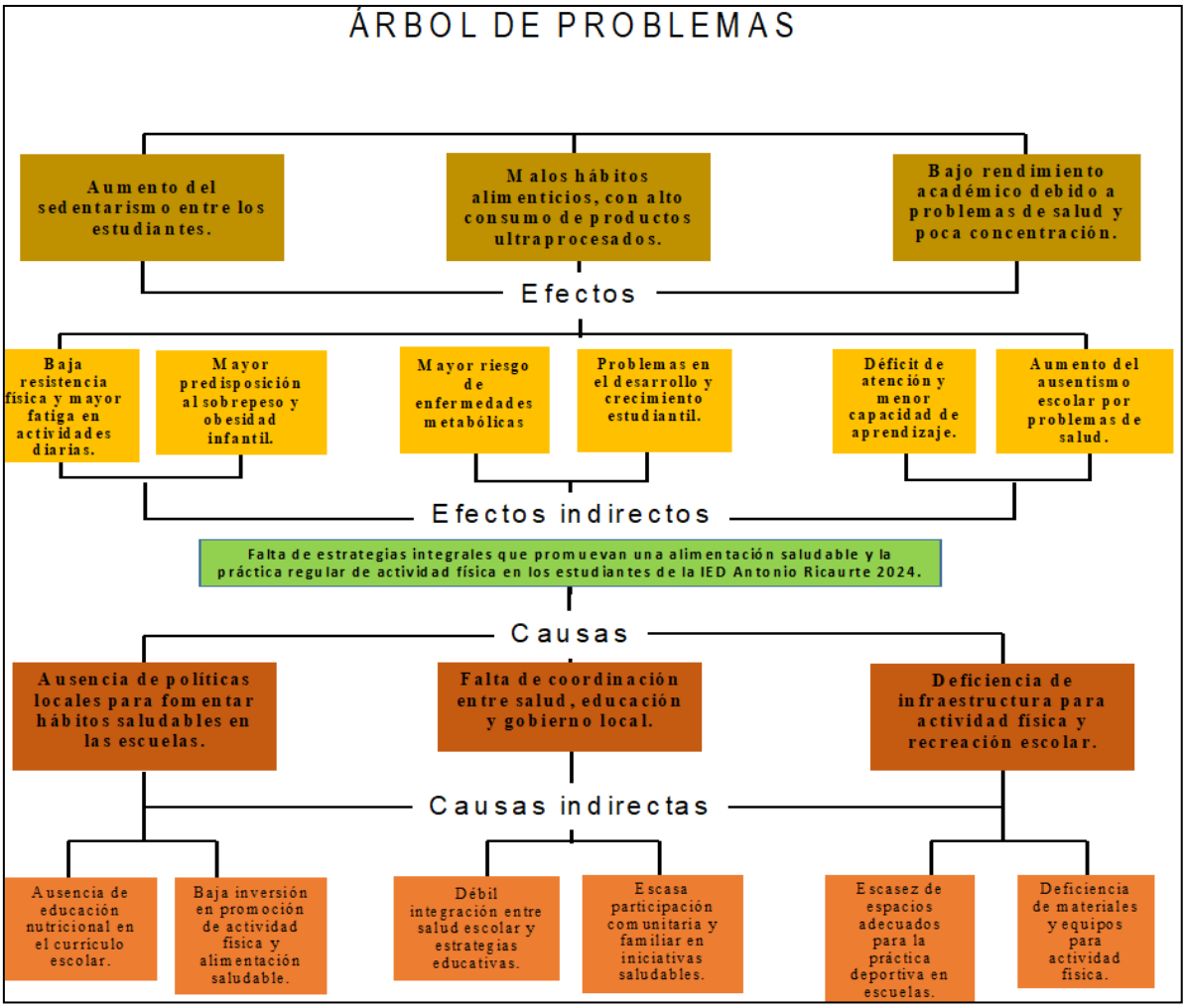


Ilustración 1 árbol de problemas

La ausencia de estrategias integrales que promuevan una alimentación balanceada y la práctica regular de actividad física en los estudiantes de la IED Antonio Ricaurte responde a múltiples factores estructurales y organizativos. La falta de políticas locales enfocadas en la promoción de hábitos saludables se refleja en la escasez de programas de educación nutricional y

en la limitada inversión en campañas de concienciación. Asimismo, la deficiente coordinación entre el sector salud, el sector educativo y el gobierno local dificulta la articulación de programas escolares con estrategias de bienestar, lo que reduce la participación de la comunidad en iniciativas de promoción de la salud. Adicionalmente, la infraestructura inadecuada dentro de la institución limita el acceso a espacios adecuados para la recreación y el deporte, restringiendo el desarrollo de una cultura de actividad física entre los estudiantes.

Como consecuencia, se ha observado un incremento del sedentarismo en la población estudiantil, lo que ha generado una mayor predisposición a problemas de salud como el sobrepeso, la obesidad y la fatiga temprana en sus actividades diarias. El predominio de hábitos alimenticios poco saludables, caracterizados por un alto consumo de productos ultra procesados, ha incrementado el riesgo de enfermedades metabólicas, afectando tanto el desarrollo físico como cognitivo de niños y adolescentes. Estos factores repercuten directamente en el rendimiento académico, evidenciándose dificultades en la concentración, menor capacidad de aprendizaje y un aumento en los niveles de ausentismo escolar debido a enfermedades prevenibles. La falta de una intervención integral en estas áreas no solo compromete la calidad de vida de los estudiantes, sino que también impacta su desarrollo futuro, generando una población con mayores riesgos de salud y menor desempeño académico.

En el municipio de Ricaurte, Cundinamarca, la problemática de salud y bienestar estudiantil se ve agravada por la falta de programas sostenibles que promuevan hábitos saludables dentro de las instituciones educativas. Factores como la insuficiente educación nutricional, el crecimiento del sedentarismo y la ausencia de programas deportivos estructurados han generado un deterioro en la salud estudiantil, manifestándose en un aumento de enfermedades relacionadas con la mala alimentación y la inactividad física.

Las causas de esta problemática están vinculadas a la falta de políticas públicas locales que aborden de manera específica la promoción de hábitos saludables en el entorno escolar. Además, la limitada articulación entre los sectores de salud, educación y gobierno local ha dificultado la implementación de estrategias efectivas. A esto se suman las restricciones económicas de muchas familias, que limitan el acceso a una alimentación balanceada,

perpetuando patrones de consumo inadecuados. En el ámbito educativo, la insuficiente inclusión de contenidos sobre nutrición y bienestar en los planes de estudio ha impedido el desarrollo de una conciencia saludable en la comunidad estudiantil.

Otro aspecto crítico es la carencia de espacios recreativos adecuados y la falta de programas deportivos sostenibles dentro de la institución educativa. La ausencia de infraestructura y actividades orientadas a la promoción del ejercicio físico ha favorecido un estilo de vida sedentario, lo que agrava los problemas de salud y afecta el desempeño académico de los estudiantes. Ante este panorama, se hace necesaria la formulación e implementación de estrategias que fomenten una cultura de hábitos saludables dentro de la comunidad educativa, aprovechando el entorno escolar como un espacio clave para la educación en salud.

En este contexto, la investigación se orienta a abordar esta problemática mediante la identificación y aplicación de estrategias efectivas en materia de alimentación saludable y actividad física dentro de la IED Antonio Ricaurte. Para ello, se plantea la necesidad de una intervención intersectorial que involucre a la comunidad educativa, las autoridades locales y los actores de salud pública. La implementación de estas estrategias permitirá mejorar la calidad de vida de los estudiantes, contribuir a su desarrollo integral y fortalecer el bienestar social en el municipio de Ricaurte, generando un impacto positivo a largo plazo.

1.1.1 Descripción de la situación problemática

Los jóvenes carecen de estrategias eficaces para promover una alimentación saludable y la práctica regular de actividad física, lo cual impacta negativamente en su salud y rendimiento escolar. Esta problemática se ve reflejada en la falta de educación nutricional, el creciente sedentarismo y la escasa integración de contenidos sobre hábitos alimenticios saludables en los programas académicos. A su vez, la falta de programas sostenibles de actividad física contribuye a una mayor incidencia de enfermedades como la obesidad, afectando la calidad de vida de los estudiantes y su rendimiento en las aulas.

Las causas de esta situación se encuentran en la ausencia de políticas públicas locales dirigidas a promover hábitos saludables y la deficiencia de coordinación entre los sectores de salud, educación y gobierno local. Además, las dificultades económicas de las familias y las barreras culturales que limitan el acceso a alimentos saludables refuerzan los hábitos no saludables en los estudiantes. La falta de infraestructura adecuada para actividades recreativas y deportivas dentro de la institución educativa, junto con la escasa sensibilización sobre la importancia de una alimentación equilibrada, perpetúa un ciclo de malos hábitos que afecta el bienestar físico y el rendimiento académico de los estudiantes. Esta situación requiere de una intervención integral, que aproveche el entorno escolar para promover un cambio cultural que favorezca un estilo de vida saludable.

Desde la administración pública, la ejecución del plan de trabajo en la propuesta de intervención “Sembrando Hábitos Saludables” se enfocó en un análisis integral de las condiciones que afectan la alimentación y la actividad física en la IED Antonio Ricaurte. Se llevó a cabo un diagnóstico detallado que permitió identificar la falta de articulación entre las políticas públicas locales y las necesidades institucionales en educación nutricional y promoción del ejercicio. Para ello, se implementaron encuestas basadas en el programa PERSEO, entrevistas semiestructuradas con actores clave y grupos focales con estudiantes, docentes y padres de familia, con el fin de comprender las barreras que limitan la adopción de hábitos saludables. Además, se realizó un análisis normativo de la Ley 1355 de 2009 y las Resoluciones 3803 y 2465 de 2016, evaluando su cumplimiento en el contexto escolar. Con base en estos hallazgos, se formularon estrategias para fortalecer la educación alimentaria, mejorar la gestión del Programa de Alimentación Escolar (PAE) y fomentar la infraestructura deportiva, promoviendo un modelo de intervención sostenible que contribuya al bienestar estudiantil y al cumplimiento de los lineamientos en salud y educación.

1.1.2 Formulación del Problema

¿Qué políticas públicas locales y mecanismos de coordinación entre los sectores de salud, educación y gobierno pueden ser implementados para fomentar un cambio cultural hacia hábitos saludables y sostenibles en la comunidad educativa de Ricaurte?

1.2 Antecedentes de la situación problema

La Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte enfrenta una problemática derivada de la ausencia de estrategias integrales que fomenten hábitos saludables en la comunidad estudiantil. Factores como la falta de contenidos estructurados sobre alimentación saludable en el currículo escolar y la carencia de infraestructura adecuada para la actividad física han limitado el desarrollo de estilos de vida saludables. A pesar de la cobertura del Programa de Alimentación Escolar (PAE), la calidad y variedad de los alimentos no están garantizadas, lo que dificulta la promoción de una nutrición equilibrada. Asimismo, la inexistencia de políticas públicas locales enfocadas en el fomento del deporte y la actividad física representa un obstáculo para la adopción de estilos de vida activos, especialmente en zonas rurales.

A nivel nacional, la obesidad infantil y el sedentarismo han sido reconocidos como problemas de salud pública, lo que ha impulsado la creación de normativas como la Ley 1355 de 2009 y la Ley 2120 de 2021. Sin embargo, la falta de articulación entre los sectores de salud, educación y administración municipal ha limitado la implementación efectiva de estos lineamientos en el contexto territorial de Ricaurte. Estudios previos han demostrado que las intervenciones en entornos escolares pueden mejorar significativamente los hábitos saludables de los estudiantes, lo que resalta la necesidad de diseñar estrategias específicas para esta institución. La ausencia de incentivos gubernamentales y la falta de programas sostenibles han impedido que estas iniciativas trasciendan en el tiempo y se consoliden como parte de la política educativa y de salud pública local.

El Plan de Desarrollo Municipal de Ricaurte 2020-2023 incluyó programas orientados a la educación y la salud, pero no abordó de manera específica la promoción de hábitos alimenticios saludables y la actividad física en el ámbito escolar. Paralelamente, el proceso de revisión del Esquema de Ordenamiento Territorial (EOT) iniciado en 2021 permitió identificar diversas problemáticas del municipio, aunque sin establecer estrategias concretas que vinculen la promoción de la salud en las instituciones educativas. Esta falta de planificación y coordinación ha perpetuado un entorno escolar que no favorece el bienestar integral de la comunidad

estudiantil, evidenciando la necesidad de intervenciones intersectoriales que fortalezcan la educación nutricional y el acceso a espacios adecuados para la práctica deportiva.

El Plan de Desarrollo Territorial 2024-2027 de Ricaurte ha priorizado la promoción de hábitos saludables como un eje central para mejorar la calidad de vida de la población. Dentro de este marco, se ha reconocido el papel fundamental de las instituciones educativas en la formación de hábitos de alimentación y actividad física en la infancia y la adolescencia. En línea con estas directrices, la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte ha implementado programas orientados a la promoción de estilos de vida saludables, respaldados por políticas institucionales que buscan consolidar entornos favorables para el bienestar estudiantil. A nivel departamental, iniciativas como el programa "Escuelas Saludables" han promovido la colaboración intersectorial para la creación de ambientes que favorezcan el desarrollo integral de los estudiantes, consolidando la educación y la salud como ejes fundamentales en la gestión territorial.

1.3 Justificación

La promoción de hábitos saludables entre los estudiantes de la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte es una necesidad urgente debido a la falta de educación nutricional, el sedentarismo creciente y la escasez de programas recreativos adecuados. Estas deficiencias han contribuido al incremento de enfermedades relacionadas con la mala alimentación y afectan negativamente el rendimiento académico y el bienestar integral de los jóvenes. La ausencia de políticas públicas locales específicos y la falta de coordinación entre los sectores de salud, educación y gobierno local agravan aún más la problemática, perpetuando desigualdades sociales y limitando el desarrollo de los estudiantes. En este contexto, es fundamental diseñar estrategias integrales que fomenten la alimentación saludable y la actividad física regular, garantizando su impacto en la formación y calidad de vida de los estudiantes.

Desde la perspectiva de la administración pública territorial, la escuela es un espacio clave para generar un cambio estructural en la educación en salud y bienestar. La implementación de estrategias efectivas dentro del entorno escolar permitirá la creación de

programas sostenibles que integren la nutrición y la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes. A través de alianzas interinstitucionales y la participación activa de la comunidad educativa, se fortalecerá un entorno que motive la adopción de hábitos saludables desde edades tempranas. Esto no solo contribuirá a la reducción de enfermedades como la obesidad infantil, sino que también tendrá un impacto positivo en la formación académica y el desarrollo social de los estudiantes, promoviendo una cultura de bienestar en el municipio de Ricaurte.

La investigación “Sembrando Hábitos Saludables: Estrategias de Alimentación y Actividad Física para los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024” se justifica en la necesidad de generar conocimiento que permita abordar esta problemática de manera integral y sostenible. A través del análisis de las condiciones actuales y la identificación de estrategias efectivas, se busca diseñar e implementar intervenciones que generen cambios de comportamiento en los estudiantes y en su entorno. Los resultados de este estudio no solo beneficiarán a la comunidad educativa de la IED Antonio Ricaurte, sino que también servirán de modelo para otras instituciones del municipio y la región, contribuyendo a una transformación social que priorice la salud, la educación y el bienestar de las futuras generaciones.

2. Marcos Referenciales

La etapa infantil representa un periodo fundamental en la consolidación de hábitos saludables que repercuten en el equilibrio físico, emocional y social a lo largo de la vida. En este sentido, llevar una alimentación adecuada y mantener una rutina constante de actividad física son prácticas fundamentales no solo para favorecer el crecimiento y el desarrollo cognitivo, sino también para reducir el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y los problemas cardiovasculares. Organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud y la FAO han resaltado la importancia de adoptar programas escolares que integren la enseñanza de buenos hábitos alimentarios y la promoción del ejercicio físico como parte de una estrategia integral de salud.

Estos componentes no solo influyen en el bienestar físico, sino que también inciden positivamente en el desempeño académico, el fortalecimiento de la autoestima y el equilibrio emocional de los estudiantes. Bajo esta perspectiva, la investigación "Sembrando Hábitos Saludables" desarrollada en la IED Antonio Ricaurte reconoce el potencial del ambiente escolar para impulsar estilos de vida sanos mediante procesos educativos orientados al fortalecimiento de habilidades individuales y colectivas.

El presente marco referencial se desarrolla desde un enfoque que integra distintas disciplinas y sectores, enlazando conceptos fundamentales de salud pública, educación, bienestar social y política. Dentro de este análisis se incluyen nociones como alimentación balanceada, hábitos alimentarios, ejercicio físico, malnutrición, sobrepeso infantil, educación en nutrición, inactividad física, rendimiento escolar y calidad de vida, todos influenciados por el entorno económico, social y cultural de los estudiantes. A la vez, se consideran los marcos normativos que amparan estas iniciativas en el contexto colombiano, tales como la Ley 1355 de 2009, la Ley 2120 de 2021, la Resolución 3803 de 2016 y el Decreto Municipal N.º 035 de 2021. Este marco teórico y legal ofrece las bases necesarias para interpretar la realidad educativa de la IED Antonio Ricaurte y sustentar intervenciones orientadas a promover el bienestar integral de su comunidad estudiantil.

2.1 Marco Teórico

En este apartado se abordarán temas fundamentales como la alimentación y nutrición en la infancia, la relevancia de la actividad física y los beneficios que aporta al organismo. Se examinará cuál es la dieta más adecuada para los escolares y el papel fundamental que desempeñan los padres en la adopción de hábitos de vida saludables por parte de sus hijos.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), la promoción de hábitos saludables es esencial para la prevención de enfermedades crónicas y para mejorar la calidad de vida. La implementación de programas educativos sobre nutrición y la incorporación de actividades físicas en los entornos escolares son estrategias fundamentales para reducir los índices de obesidad infantil y mejorar la salud mental y emocional de los estudiantes.

Entendemos que la alimentación es un fenómeno complejo que integra estrechamente las dimensiones biológica y cultural, al punto de condicionarlas mutuamente. El hecho alimentario, en nuestras sociedades atravesadas por el fenómeno de la globalización, requiere una aproximación multidimensional, que visualice el estudio de la alimentación en el marco de una cultura. En este sentido, la alimentación es una de las numerosas actividades que configuran la vida cotidiana de cualquier grupo social, del presente o del pasado y que por su especificidad y polivalencia adquiere un lugar central en la caracterización biológica, psicológica y cultural de la especie humana. (FAO, 2006, p. 4)

A nivel mundial la educación alimentaria y nutricional en las escuelas (EAN-E) adquiere cada vez más reconocimiento como una estrategia clave dentro del paquete de intervenciones complementarias para mejorar la alimentación, la nutrición y el bienestar de los escolares y adolescentes. (FAO, 2022, p. 9).

El Marco Teórico de esta investigación se centra en los principios fundamentales que abordan la relación entre la alimentación saludable, la actividad física y el bienestar de los estudiantes. La alimentación saludable y la práctica regular de ejercicio son componentes esenciales para el desarrollo físico, mental y académico de los jóvenes. Diversos estudios (Pérez

et al., 2019) destacan la relación directa entre una dieta equilibrada y un mejor rendimiento académico, al igual que la importancia de la actividad física en la prevención de enfermedades como la obesidad y la diabetes tipo 2.

Los hábitos de vida saludables hacen referencia a patrones de comportamiento que incluyen una alimentación equilibrada y con pocos productos procesados, una hidratación adecuada, y la práctica de actividad física (AF) regular. (Pérez IJ, Rivera E, Delgado M., 2017, p. 34).

Llevar una alimentación saludable es una práctica relacionada con un aumento de la esperanza de vida, mejores parámetros metabólicos, mantenimiento de la salud cardiovascular y salud psicológica de los individuos. (González G, Padial R, Espejo T, Chacón R, Puertas P, Pérez AJ., 2017)

Durante la vida universitaria, los estudiantes deberían consolidar sus hábitos saludables, que se verán reflejados posteriormente en su vida adulta. Esto es de especial importancia en el caso de los estudiantes que lleguen a ser profesionales del ámbito de la salud. (Solera Sánchez A, Gamero Luna A. 2019, p.1).

En la actualidad los hábitos de vida de los niños han cambiado notablemente debido en gran medida al uso de las nuevas tecnologías y al consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares generando enfermedades como la obesidad, entre muchas otras. (Cimas Flores, I., 2023, p. 2)

La inactividad física es uno de los grandes problemas de salud del siglo XXI y un factor de riesgo principal para el sobrepeso y la obesidad. A pesar de los reconocidos beneficios de la actividad física (AF), un alto porcentaje de los jóvenes europeos no cumplen las pautas recomendadas de al menos 60 minutos de AF diaria de moderada a vigorosa. (Universidad de Extremadura., 2021, p. 4).

La actividad física es cualquier movimiento corporal que causa un gasto energético. Cuando la actividad física se desarrolla de manera estructurada y planificada con el objetivo de mejorar la forma física se llama ejercicio físico y se llama deporte a la actividad física desarrollada en un marco reglamentario (baloncesto, voleibol...). (Generalitat de Catalunya. 2020).

El libro hábitos saludables en universitarios, es una obra que expone la problemática sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. Pero la importancia de este trabajo es la relación que hace referente a los factores de riesgo que pueden contribuir a estas enfermedades y que están vinculados con el estilo de vida del ser humano. (Instituto Tecnológico de Sonora. 2006).

En Colombia, la Ley 1355 de 2009 establece que los establecimientos educativos deben promover hábitos saludables, incluyendo la educación nutricional y la práctica de actividades físicas. Sin embargo, la falta de políticas públicas locales específicos y la escasa integración entre los sectores de salud y educación dificultan la implementación efectiva de estas estrategias en muchas regiones del país.

La Resolución 3803 de 2016, emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, establece las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes (RIEN) para la población colombiana. Estas recomendaciones están orientadas a promover una dieta equilibrada que aporte la cantidad y calidad necesarias de energía y nutrientes para el adecuado funcionamiento del organismo.

La Resolución 2465 de 2016, emitida por el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia, establece los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación del estado nutricional de diferentes grupos poblacionales, incluyendo niñas, niños y adolescentes menores de 18 años, adultos de 18 a 64 años y gestantes adultas.

Ballen Rodríguez (2022) analiza los factores que influyen en los estilos de vida saludables, como la actividad física, la nutrición, el descanso y las relaciones interpersonales,

destacando su impacto en la salud y el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. A través de un estudio descriptivo transversal en estudiantes de último año de Nutrición y Dietética, se identificó que el 54,5% tiene un estilo de vida saludable, mientras que el 11,3% está en riesgo y el 2,2% posee un estilo de vida no saludable. Se concluye que existen áreas con menor cumplimiento, como el descanso, la actividad física y la nutrición, lo que resalta la necesidad de fortalecer estrategias que promuevan hábitos saludables.

Martínez Barbosa (2021) analiza los hábitos alimentarios y estilos de vida de estudiantes de último año de Nutrición y Dietética para evaluar su impacto en la calidad de vida y determinar la necesidad de ajustes. A través de un estudio observacional descriptivo, se encontró que el 92,3% de los encuestados mejoraron sus hábitos gracias a su formación académica, y el 42,3% redujo el consumo de alcohol, mientras que el 19,2% disminuyó el consumo de cigarrillo. Se concluye que la educación nutricional influye positivamente en los hábitos saludables y se recomienda ampliar la participación de estudiantes en estudios comparativos para fortalecer estos hallazgos.

Montoya Gaviria (2017) plantea que la enseñanza de las ciencias naturales debe valerse de estrategias innovadoras para captar el interés de los estudiantes y promover un aprendizaje significativo. En este contexto, propone la cocina como un laboratorio didáctico para enseñar tanto conceptos científicos como hábitos de vida saludables (HVS). A través de pruebas diagnósticas, actividades lúdicas y talleres de cocina, se identificaron dificultades en la comprensión de los HVS y se fomentó el trabajo colaborativo y la toma de decisiones. La investigación concluye que la cocina es una herramienta eficaz para integrar la enseñanza de las ciencias y la promoción de hábitos saludables en la educación primaria.

La PNSAN plasmada en el documento del CONPES 113 de 2008, define dentro de su estrategia de Información, Educación y Comunicación para el abordaje de esta situación en el país, la actualización y difusión permanente de instrumentos de orientación alimentaria y nutricional como las Guías Alimentarias para la población colombiana, útiles para la prevención tanto de las enfermedades originadas por el déficit de consumo de energía o nutrientes específicos, como de las ECNT relacionadas con la dieta, cuya prevalencia es cada vez mayor.

Nutrición y Alimentación

El incremento en los índices de sobrepeso y obesidad en la población escolar pone en evidencia que muchos niños no siguen una alimentación adecuada. Es esencial diferenciar entre los conceptos de alimentos y nutrientes, así como entre alimentación y nutrición.

Para profundizar en el tema central sobre **"**Sembrando Hábitos Saludables: Estrategias de Alimentación y Actividad Física para los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024**"**, es necesario incluir una clasificación de los diferentes nutrientes y sus funciones en el organismo. Esto permitirá analizar de manera más detallada cómo influyen estos nutrientes en el desarrollo de los estudiantes, sus hábitos alimenticios y su nivel de actividad física.

Nutrición y Nutrientes

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos que ocurren en el organismo cuando ingerimos los alimentos y la relación que tienen éstos con la salud del ser humano. La nutrición pretende (Cabezuelo & Frontera, 2007):

- Mantener el organismo y sus funciones, puesto que se encarga de suministrar la energía necesaria para ello.
- Proporcionar los materiales necesarios para la formación, renovación y reparación de estructuras corporales.
- Regular el metabolismo mediante el suministro de las sustancias necesarias (Fernández, 2003).

Los nutrientes son sustancias presentes en los alimentos que son necesarias para el crecimiento, reparación y mantenimiento de nuestro cuerpo (Elizondo-Cid, 2005). Los nutrientes se dividen en macronutrientes o principios inmediatos (carbohidratos, lípidos y proteínas) y macronutrientes (agua, vitaminas y minerales) (Fernández, 2003).

Alimentación Equilibrada

El modelo de alimentación para Colombia se presenta a través del plato saludable de la familia colombiana, el cual ayuda a recordar los seis grupos de alimentos que debemos consumir. Además, permite reflexionar acerca de la alimentación, entendiendo que ésta inicia desde la selección de los alimentos y el tiempo que dedicamos tanto en su preparación como en su consumo. En las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) para la población colombiana, se indica la clasificación de alimentos saludables en seis grupos, encontrando desde su combinación y complemento, la mejor forma de alimentarse en familia, según la clasificación de los seis grupos de alimentos el plato saludable de la familia colombiana está conformada por (UNICEF Colombia, 2019):

- Grupo 1: cereales, tubérculos, raíces y plátano
- Grupo 2: frutas y verduras
- Grupo 3: leche y productos lácteos
- Grupo 4: carnes, huevos, leguminosas secas, frutos secos y semillas
- Grupo 5: grasas:
- Grupo 6: azúcares

Ilustración 2 guias alimentarias

Actividad Física y Salud

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energia (Organización Mundial de la Salud, 2024).

Está demostrado que la práctica de actividad física en los niños produce innumerables beneficios, pero hay que tener en cuenta que la actividad física debe realizarse de una manera adecuada para que produzca los beneficios deseados como:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano.
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón) y respiratorio (pulmones) sanos.
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos).
- Mantener un peso corporal saludable.

(Bañuelos, 1996).

Los principales beneficios que produce la actividad física durante la infancia son (Aznar & Webster, 2006):

- Mantenimiento del equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Promoción del crecimiento y desarrollo saludables del sistema cardiovascular y musculoesquelético. Reduce los factores de riesgo relativos a las enfermedades cardiovasculares, diabetes de tipo 2, hipercolesterolemia e hipertensión.
- Beneficios psicológicos como la reducción de la ansiedad y el estrés, la reducción de la depresión y la mejora de la función cognitiva, de la autoestima y de las interacciones sociales.

2.2 Marco Conceptual

La construcción de hábitos saludables en el entorno escolar es un elemento clave para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que incide directamente en su bienestar físico, mental y social. La alimentación equilibrada y la actividad física regular no solo favorecen el crecimiento y fortalecimiento del organismo, sino que también tienen un impacto significativo en el rendimiento académico y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles. En este contexto, el marco conceptual de la investigación "Sembrando Hábitos Saludables: Estrategias de Alimentación y Actividad Física para los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024" se fundamenta en conceptos esenciales como la educación nutricional, el acceso a una alimentación balanceada, la promoción del ejercicio físico y la gestión de políticas públicas que respalden estos procesos dentro del sistema educativo.

Desde un enfoque intersectorial, este marco también integra aspectos normativos y administrativos que regulan la implementación de estrategias de alimentación y actividad física en las instituciones educativas. En Colombia, normativas como la Ley 1355 de 2009 y las Resoluciones 3803 y 2465 de 2016 establecen lineamientos para mejorar la nutrición escolar y fomentar el ejercicio entre los estudiantes. Sin embargo, su aplicación enfrenta desafíos como desigualdades sociales, limitaciones en infraestructura y falta de integración curricular. A través del análisis de estos conceptos y normativas, el presente estudio busca establecer un marco teórico que permita comprender los factores que influyen en la adopción de hábitos saludables en la comunidad educativa de la IED Antonio Ricaurte, con el fin de proponer estrategias efectivas y sostenibles que impacten positivamente en su calidad de vida.

- **Alimentación Balanceada:** Consumo equilibrado de macronutrientes y micronutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo.
- **Alimentación Escolar:** Programa institucional que busca garantizar el acceso a una alimentación adecuada dentro del ámbito educativo. En Colombia, se implementa a través del Programa de Alimentación Escolar (PAE), beneficiando a los estudiantes con raciones alimenticias balanceadas para mejorar su nutrición y rendimiento académico.

- **Actividad Física:** Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Es esencial para la prevención de enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida.
- **Alimentación Saludable:** Patrón de consumo de alimentos que aporta los nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo. Se basa en el equilibrio, la variedad y la moderación de los alimentos, priorizando el consumo de frutas, verduras, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables (Organización Mundial de la Salud, 2020).
- **Calidad de Vida:** Condiciones de bienestar físico, mental y social de una persona o comunidad, influenciadas por factores como la alimentación, el acceso a servicios de salud y la educación.
- **Condición Física:** Capacidad del organismo para realizar actividades diarias con vigor y sin fatiga excesiva.
- **Decreto Municipal 035 de 2021**: Adopta específicas en Ricaurte para promover hábitos saludables en la comunidad educativa, facilitando la ejecución de medidas programas y estrategias en instituciones
- **Deporte:** Actividad física reglamentada con fines recreativos, competitivos o formativos.
- **Desigualdad Social**: Situación en la que ciertos grupos tienen acceso limitado a recursos y oportunidades debido a factores económicos, culturales o políticos. En el contexto educativo, puede afectar el acceso a una alimentación balanceada y a la práctica de actividad física.
- **Desnutrición**: Estado de salud resultante de una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales, lo que puede provocar retrasos en el crecimiento, debilidad del sistema inmunológico y dificultades en el rendimiento académico.
- **Educación Nutricional**: Proceso de enseñanza que busca generar conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Incluye estrategias pedagógicas para desarrollar hábitos saludables en la comunidad educativa.
- **Ejercicio Físico:** Actividad planificada y estructurada con el objetivo de mejorar la condición física.

- **Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT)**: Afecciones de larga duración y progresión lenta, como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, que pueden ser prevenidas en gran medida con hábitos de vida saludables.
- **Estilo de Vida Saludable:** Conjunto de comportamientos y hábitos que contribuyen al bienestar físico y mental, incluyendo una alimentación equilibrada, actividad física regular y prevención de factores de riesgo para la salud.
- **Gestión Pública Territorial**: Conjunto de acciones y estrategias implementadas por las entidades gubernamentales locales para garantizar el desarrollo social, económico y ambiental en un territorio determinado.
- **Hábitos Alimenticios:** Patrones de consumo de alimentos adquiridos a lo largo del tiempo, influenciados por factores culturales, económicos y educativos, que pueden ser saludables o no.
- **Hábitos Saludables:** Se refiere a un conjunto de comportamientos que favorecen el bienestar físico, mental y social. Esto incluye la adopción de una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y la promoción de la salud mental (OMS, 2020).
- **Hábitos de Vida Saludables:** Se refiere a patrones de comportamiento que incluyen una alimentación equilibrada con pocos productos procesados, una hidratación adecuada y la práctica regular de actividad física.
- **Hidratación Adecuada:** Consumo suficiente de agua para mantener el equilibrio hídrico del cuerpo.
- **Índice de Masa Corporal (IMC):** Parámetro que relaciona el peso y la talla para evaluar el estado nutricional.
- **Infraestructura Educativa:** Espacios físicos y recursos materiales disponibles en las instituciones educativas para facilitar el aprendizaje, incluyendo áreas deportivas y recreativas necesarias para fomentar la actividad física.
- **Intervención Intersectorial:** Estrategia de acción coordinada entre diferentes sectores, como salud, educación y gobierno, con el fin de abordar problemáticas sociales de manera integral y efectiva.
- **Ley 1355 de 2009:** Establece la obligación de los establecimientos educativos de promover hábitos saludables a través de la educación nutricional y la actividad física.

- **Nutrición Escolar:** Se refiere a la integración de prácticas alimenticias saludables en el entorno educativo, fomentando una alimentación equilibrada entre los estudiantes y la comunidad educativa. En muchos países, como Colombia, las políticas de nutrición escolar buscan reducir las tasas de obesidad infantil y promover un mejor rendimiento académico.
- **Obesidad Infantil**: Condición caracterizada por un exceso de grasa corporal en niños y adolescentes, asociada a una alimentación inadecuada y a la falta de actividad física. Puede generar problemas de salud como diabetes, enfermedades cardiovasculares y baja autoestima.
- **Ordenanza 059 de 2021**: Proporciona un marco normativo para la implementación de estrategias de alimentación saludable y actividad física en las instituciones educativas del departamento.
- **Plan de Desarrollo Territorial**: Documento que define las políticas, estrategias y acciones que una entidad territorial implementará en un periodo determinado para mejorar la calidad de vida de sus habitantes.
- **Políticas Públicas:** Conjunto de decisiones y acciones implementadas por el gobierno para abordar problemáticas sociales, económicas o ambientales, como la promoción de hábitos saludables en la comunidad.
- **Programa de Alimentación Escolar (PAE)**: Estrategia del gobierno colombiano orientada a garantizar la alimentación de los estudiantes en instituciones educativas oficiales, contribuyendo a su permanencia y rendimiento escolar.
- **Rendimiento Académico:** Nivel de desempeño de un estudiante en sus actividades escolares, influenciado por factores como la salud, la nutrición y el entorno educativo.
- **Resolución 3803 de 2016:** Definir las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana.
- **Resolución 2465 de 2016:** Establece indicadores antropométricos y patrones de referencia para evaluar el estado nutricional de la población.
- **Salud Pública:** Disciplina encargada de promover y proteger la salud de la población mediante estrategias preventivas.
- **Sedentarismo**: Falta de actividad física regular, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares. En el

ámbito escolar, se asocia a una disminución del rendimiento académico y al deterioro de la salud física y mental.

- **Sostenibilidad en Programas Recreativos**: Capacidad de mantener en el tiempo iniciativas deportivas y recreativas mediante políticas, infraestructura y recursos adecuados que fomenten la actividad física en la comunidad educativa.
- **Trabajo Intersectorial:** Colaboración entre diferentes sectores de la sociedad para el diseño e implementación de estrategias que mejoren la calidad de vida de la comunidad.

2.3. Marco Normativo

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020)	"Estrategias globales para la prevención de la obesidad y las enfermedades crónicas". La OMS proporciona directrices internacionales para la promoción de una alimentación saludable y la actividad física en los niños y adolescentes.
Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la OMS de 2004	Directrices para la promoción de dietas saludables y actividad física regular, con el objetivo de reducir la prevalencia de enfermedades no transmisibles a nivel global.
Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la OMS (Resolución WHA57.17)	Esta estrategia, adoptada en 2004, enfatiza la importancia de promover dietas saludables y actividad física regular como elementos clave para la salud pública. Insta a los Estados miembros a implementar políticas y programas que fomenten entornos escolares saludables, incluyendo la educación nutricional y la promoción de la actividad física.
Directrices de la OMS sobre Actividad Física y Hábitos Sedentarios (2020)	Estas directrices proporcionan recomendaciones basadas en evidencia sobre la cantidad e intensidad de actividad física necesaria en diferentes grupos de edad para mantener una buena salud. Subrayan la necesidad de integrar la actividad física en la rutina diaria de los niños y adolescentes, destacando el papel crucial de las escuelas en este esfuerzo.
Directrices de la OMS sobre los Servicios de Salud Escolar (2021)	Este documento ofrece lineamientos para el desarrollo e implementación de servicios de salud en el entorno escolar, abarcando aspectos como la nutrición, la actividad física y la educación para la salud, con el objetivo de crear entornos escolares que promuevan el bienestar integral de los estudiantes.
Constitución Política de Colombia de 1991	Determina que uno de los derechos fundamentales de los niños es la alimentación equilibrada, y asigna a la familia, la sociedad y el Estado la

Articulo 44	obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio pleno de sus derechos
Ley 1355 de 2009	"Por la cual se dictan disposiciones sobre la promoción de la salud y la prevención de la obesidad infantil". Esta ley establece la obligación de las instituciones educativas en Colombia de fomentar hábitos saludables entre los estudiantes, promoviendo una dieta equilibrada y la actividad física regular.
Ley 2120 de 2021	Busca adoptar medidas efectivas para promover entornos alimentarios saludables, garantizando el derecho fundamental a la salud, especialmente de niñas, niños y adolescentes.
Resolución 2436 de 2010	"Por la cual se establecieron los lineamientos para la implementación de la educación física, la recreación y el deporte escolar en las instituciones educativas". Esta resolución proporciona un marco normativo para la implementación de programas de actividad física en las escuelas colombianas, con el objetivo de mejorar el bienestar de los estudiantes.
Resolución 2092 de 2015	Emitida por la Secretaría de Educación de Bogotá, esta resolución obliga a los establecimientos educativos a promover una alimentación balanceada y saludable entre la población estudiantil, estableciendo lineamientos claros para la oferta de alimentos en las instituciones educativas.
Resolución N° 234 de 2010	Directrices para el funcionamiento de tiendas escolares de los colegios oficiales del Distrito Capital.
Decreto 2082 de 1996	Este decreto establece parámetros y criterios para la prestación del servicio educativo a la población con necesidades educativas especiales, incluyendo aspectos relacionados con la salud y la nutrición en el ámbito escolar.
Decreto Departamental sobre Alimentación Saludable de 2022	Por el cual se establecen parámetros para reglamentar las tiendas escolares saludables en las instituciones educativas del departamento.
Conpes Social 113 de 2008	Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN)
Plan de Desarrollo "Ricaurte Nuestro Compromiso" 2016-2019	Este plan incluye programas orientados a promover el buen uso del tiempo libre y estilos de vida saludables entre los habitantes de Ricaurte, con actividades de formación y prácticas deportivas dirigidas a la comunidad estudiantil.

2.4 Marco Temporal

El marco temporal de esta investigación se circunscribe al período 2024, con énfasis en los estudios, diagnósticos y la implementación de las estrategias en la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte de Ricaurte, Cundinamarca, durante cuatro meses, este tiempo permitirá un análisis exhaustivo de las políticas públicas existentes, la implementación de las estrategias diseñadas y la evaluación de los cambios en los hábitos saludables de los estudiantes durante un ciclo escolar completo.

3. Objetivos

3.1 Objetivo general

Implementar estrategias de alimentación saludable y actividad física para los estudiantes de la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte 2024, con el fin de mejorar su salud física, prevenir enfermedades relacionadas con malos hábitos alimenticios y el sedentarismo

3.2 Objetivos Específicos

- Realizar un diagnóstico integral sobre los hábitos alimenticios y niveles de actividad física de los estudiantes de la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte, con el objetivo de identificar las principales áreas de intervención para mejorar su salud y bienestar.

- Aplicar estrategias de educación nutricional y de actividad física que promueva la adopción de hábitos saludables entre los estudiantes, incorporando contenidos educativos dentro del currículo escolar y actividades extracurriculares que fomenten un estilo de vida activo.

- Fortalecer la coordinación entre los sectores de salud, educación y gobierno local para crear un marco institucional que respalde la implementación de políticas públicas locales que promuevan hábitos saludables en los estudiantes, asegurando la sostenibilidad y efectividad del programa.

- Desarrollar espacios recreativos y deportivos sostenibles dentro de la institución educativa que faciliten la práctica regular de actividad física entre los estudiantes, mejorando su salud física y contribuyendo a la prevención del sedentarismo.

4. Alcance de la Monografía

El alcance de este proyecto se centra en el diseño, implementación y evaluación de estrategias integrales de alimentación saludable y actividad física para los estudiantes de la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte, en Ricaurte, Cundinamarca. Este proyecto tiene como objetivo mejorar la calidad de vida de los estudiantes mediante la creación de un entorno escolar que promueva hábitos de vida saludables.

Las estrategias incluyen la educación nutricional, la integración de contenidos sobre alimentación equilibrada en el currículo escolar y el fomento de actividades físicas regulares a través de programas recreativos y deportivos sostenibles. Además, se busca fortalecer la colaboración entre los sectores de salud, educación y gobierno local, facilitando el acceso a recursos que apoyan la implementación de estos programas en la comunidad educativa.

A través de este proyecto, se espera generar un impacto positivo en la salud física de los estudiantes y en su rendimiento académico, al reducir el sedentarismo y mejorar la alimentación. El proyecto también contribuirá a un cambio cultural dentro de la comunidad educativa, sensibilizando a estudiantes, docentes y familias sobre la importancia de los hábitos saludables. A largo plazo, se busca que este enfoque integral se consolide como un modelo replicable en otras instituciones educativas del municipio, lo que fortalecerá la gestión pública territorial y contribuirá al desarrollo social y educativo sostenible de Ricaurte.

5. Pertinencia del tema frente a la problemática de la administración pública

La pertinencia del tema en este trabajo investigativo es clara y está directamente relacionada con una problemática importante de la administración pública territorial: la gestión del bienestar social y la salud pública a nivel local. La falta de estrategias integrales para promover hábitos saludables en los estudiantes de la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte refleja una deficiencia en la implementación de políticas públicas efectivas en los ámbitos de salud, educación y bienestar social. Esta situación está afectando negativamente no solo la salud de los jóvenes, sino también su rendimiento académico, lo que perpetúa desigualdades sociales y económicas dentro de la comunidad.

El diseño e implementación de estrategias que promuevan una alimentación saludable y la práctica de actividad física se alinean con los principios de la administración pública, que buscan mejorar la calidad de vida de los ciudadanos, en este caso, los estudiantes. Además, la falta de coordinación interinstitucional entre los sectores de salud, educación y gobierno local subraya la necesidad de fortalecer la gestión pública territorial a través de un enfoque intersectorial que garantice un marco sostenible y colaborativo para abordar problemas de salud pública a nivel local (López & García, 2020).

La administración pública territorial debe asumir un papel fundamental en la creación de políticas públicas que no solo atiendan los problemas inmediatos, como la obesidad y el sedentarismo, sino que también busquen un cambio cultural a largo plazo hacia hábitos de vida más saludables. De esta forma, se contribuye a la construcción de una comunidad más saludable y educada, lo que repercute positivamente en el desarrollo social y económico del municipio.

6. Aspectos Metodológicos

La metodología de la investigación "Sembrando Hábitos Saludables: Estrategias de Alimentación y Actividad Física para los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte" se basa en un enfoque cualitativo, ya que busca comprender las diversas realidades subjetivas que influyen en los hábitos de alimentación y ejercicio de los estudiantes. Esta perspectiva permite examinar el fenómeno desde distintos ángulos, considerando la incidencia de factores individuales, colectivos y culturales en la adopción de hábitos saludables. En este sentido, se desarrolla un análisis progresivo que va de lo general a lo específico, tomando como grupo focal a los estudiantes del municipio de Ricaurte, Cundinamarca.

El estudio sigue un diseño descriptivo, con el propósito de identificar y examinar las causas de los hábitos poco saludables, evidenciando la problemática y los factores que inciden en la salud, la educación y los ámbitos social, económico y familiar. Para ello, se empleará un enfoque mixto, combinando técnicas cualitativas y cuantitativas con el fin de obtener una perspectiva integral del problema y desarrollar estrategias efectivas de intervención.

La investigación se estructura en cuatro fases: primero, una revisión documental para contextualizar el tema; segundo, un análisis cuantitativo del fenómeno; tercero, la recopilación de información a través de entrevistas y encuestas dirigidas a los actores clave; y finalmente, la interpretación de los hallazgos en función del marco teórico, lo que permitirá establecer conclusiones y recomendaciones.

En la fase cuantitativa, se aplicarán encuestas a una muestra representativa de estudiantes de los tres grupos del grado 6°, docentes y padres de familia para recopilar información sobre sus hábitos alimenticios, niveles de actividad física y percepción de la salud. También se examinarán datos secundarios sobre indicadores de salud y nutrición en el municipio. En cuanto a la fase cualitativa, se realizarán grupos focales y entrevistas a profundidad con expertos en nutrición, educación física y políticas públicas, con el objetivo de identificar barreras y oportunidades para la adopción de hábitos saludables. La combinación de estos enfoques permitirá obtener una

visión completa del problema y facilitará el diseño e implementación de un programa de intervención para mejorar la alimentación y la actividad física de los estudiantes.

6.1 Técnicas e Instrumentos

De acuerdo con el estudio de Narváez Trejo y Basurto Santos (2013), en esta investigación se emplea como herramienta de recolección de información una entrevista semiestructurada. Richards (2003) destaca que este instrumento no solo facilita la obtención de datos sobre un evento específico, sino que también permite profundizar en su comprensión, captando su complejidad, dinamismo y características cambiantes. Asimismo, Kvale (2009), Gilham (2000) y Drever (2003) coinciden en que la entrevista es el método más directo para obtener información relevante sobre el objeto de estudio (p. 5).

El propósito de la entrevista semiestructurada es explorar en detalle las percepciones y experiencias de los participantes en relación con las causas de los malos hábitos alimenticios y actividades físicas. Su flexibilidad permite que los entrevistados expresen sus respuestas de manera abierta y detallada, propiciando un diálogo fluido y empático con el entrevistador. En cuanto a su desarrollo, se inicia con un agradecimiento por la colaboración del participante, seguido de una breve introducción al proyecto y la solicitud de su consentimiento para grabar la sesión y emplear la información en futuras publicaciones.

- **Encuesta:**

Este cuestionario ha sido desarrollado con base en el cuestionario del programa PERSEO (Programa Piloto Escolar de Referencia para la Salud y el Ejercicio, contra la Obesidad) de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC, 2007). Además, se han considerado las observaciones realizadas en los últimos años en instituciones educativas, enfocándose en el análisis de los hábitos alimenticios y la actividad física de los estudiantes durante el recreo. La encuesta se aplicará a una muestra representativa de estudiantes de los tres (3) grados sextos (6°), docentes y padres de familia.

- **Grupos focales:**

Se realizarán grupos focales con estudiantes de los grados 6, docentes y padres de familia para explorar en profundidad sus percepciones, actitudes y experiencias relacionadas con la alimentación saludable y la actividad física.

- **Análisis documental:**

Se revisará la literatura científica y documentos relevantes sobre programas de promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar, así como políticas públicas relacionadas con la salud y la educación.

- **Observación participante:**

Se realizará una observación participante en la institución educativa para identificar las oportunidades y desafíos para la implementación del programa de intervención.

6.2 Población, Muestra y Tipo de Muestreo

- **Población:**

Está conformada por un total de 881 estudiantes de los niveles de transición, básica primaria y básica secundaria, así como por sus padres, docentes y directivos de la Institución Educativa Distrital Antonio Ricaurte.

- **Muestra:**

Para la recopilación de información, se seleccionarán aleatoriamente los siguientes grupos:

- ✓ 50 estudiantes de los grados sextos de los tres (3) grupos, a quienes se les aplicarán encuestas PERSEO.
- ✓ 10 docentes y directivos, a quienes se les aplicarán encuestas para conocer sus percepciones sobre los problemas relacionados con los hábitos alimenticios y la actividad física en el entorno escolar.

- ✓ 15 padres de estudiantes de los tres grupos del grado sexto, quienes participarán en entrevistas con el fin de profundizar en los factores que influyen en los hábitos poco saludables en alimentación y actividad física.

- **Tipo de Muestreo:**

Se utilizará una muestra aleatoria dentro de cada grupo focal (estudiantes, docentes y padres), asegurando una selección representativa de cada segmento.

6.3 Consideraciones Éticas de la Monografía

Esta monografía sigue los principios éticos de confidencialidad, consentimiento informado y respeto hacia los participantes, antes de cada entrevista o encuesta, explicará a los participantes el propósito del estudio y se solicitará su consentimiento informado, la información recopilada será tratada de forma confidencial y se utilizará únicamente para fines de investigación, sin revelar la identidad de los participantes. Además, se garantizará que los estudiantes y sus familias no se sientan forzados a participar, permitiéndoles retirarse del estudio en cualquier momento.

6.4 Resultado Esperado (Perspectiva de Administrador Público)

Desde la óptica de la Administración Pública territorial, el resultado esperado de la propuesta de intervención radica en la consolidación de una estrategia integral que articule los sectores de salud, educación, desarrollo social y comunidad, con el propósito de fomentar hábitos de alimentación saludable y actividad física en la población estudiantil de la IED Antonio Ricaurte. Esta intervención busca sentar las bases para una política pública local en salud escolar, que responda no solo a las necesidades nutricionales y recreativas de los estudiantes, sino que también esté alineada con los principios de equidad, sostenibilidad y corresponsabilidad interinstitucional, promoviendo un desarrollo humano con enfoque preventivo y territorial.

En coherencia con los lineamientos del Plan de Desarrollo Territorial 2024-2027 y enmarcado en la línea de investigación de la ESAP sobre Desarrollo Social, Salud Pública y Calidad de Vida, se espera que esta propuesta impulse acciones concretas como la implementación de contenidos curriculares en educación nutricional, el fortalecimiento del programa PAE con criterios de calidad y pertinencia cultural, y la adecuación de espacios escolares para la práctica de actividad física. Además, se proyecta la activación de redes intersectoriales que garanticen la continuidad de las estrategias en el tiempo, promoviendo la innovación y la participación ciudadana en la gestión de los programas educativos y de salud pública.

Finalmente, desde la mirada del administrador público territorial, el impacto esperado de esta intervención va más allá de la institución educativa: se espera generar una transformación social desde la base, incentivando una cultura del autocuidado, la alimentación responsable y la vida activa en las familias del municipio. Esto no solo contribuirá al mejoramiento del rendimiento académico y la salud física de los estudiantes, sino también al fortalecimiento de capacidades institucionales en materia de gobernanza educativa y sanitaria, proyectando a Ricaurte como un referente regional en la implementación de políticas integradas de bienestar infantil y juvenil.

7. Resultados de la Monografía

7.1 Resultados de la encuesta de docente

- **Género de los docentes**

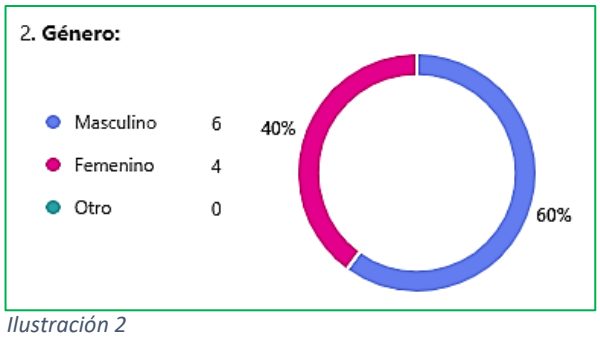


Ilustración 2

Resultados:

- Masculino: 60%
- Femenino: 40%
- Otro: 0%

Análisis:

La muestra se compone de una mayoría masculina, lo cual puede influir en la perspectiva de los docentes sobre temas de salud, alimentación y actividad física. Este dato es relevante para ajustar el enfoque de las estrategias, garantizando que haya una visión inclusiva y equitativa, y que se escuchen distintas perspectivas sobre los hábitos saludables.

- **Años de experiencia docente**

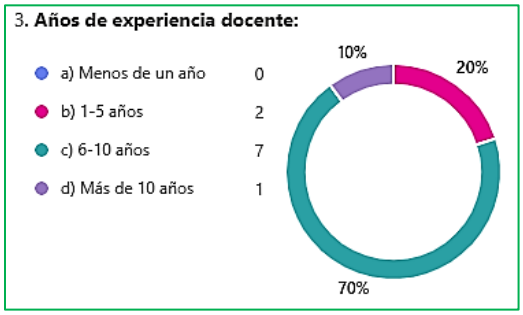


Ilustración 3

Resultados:

- Menos de un año: 0%
- 1-5 años: 20%
- 6-10 años: 70%
- Más de 10 años: 10%

Análisis:

La mayoría de los docentes tiene entre 6 y 10 años de experiencia, lo cual indica un nivel intermedio de experticia educativa y conocimiento de la población estudiantil. Esta experiencia puede enriquecer la planeación e implementación de estrategias, ya que estos docentes han observado el comportamiento alimentario y físico de sus estudiantes por varios ciclos escolares.

- **¿Considera que los estudiantes de la institución tienen hábitos alimenticios saludables?**

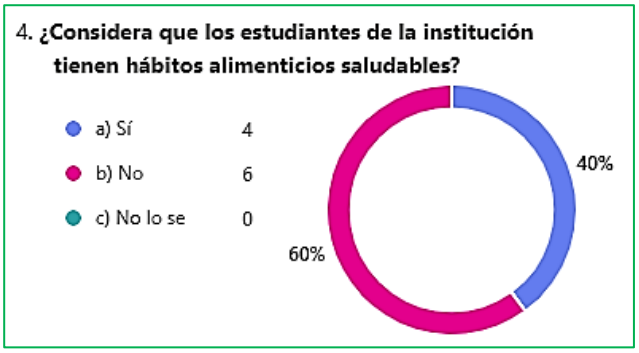


Ilustración 4

Resultados:

- Sí: 40%
- No: 60%
- No lo sé: 0%

Análisis:

Un 60% de los docentes percibe que los estudiantes no tienen hábitos alimenticios saludables, lo que evidencia una necesidad clara de intervención. Esto respalda el objetivo del proyecto y subraya la urgencia de diseñar estrategias educativas y de acompañamiento familiar que promuevan una alimentación equilibrada en el entorno escolar y familiar.

- **¿Cree que el Programa de Alimentación Escolar (PAE) ofrece una alimentación equilibrada y nutritiva?**

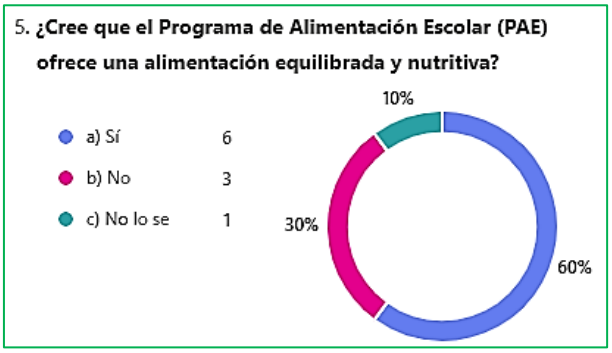


Ilustración 5

Resultados:

- Sí: 60%
- No: 30%
- No lo sé: 10%

Análisis:

Aunque la mayoría tiene una percepción positiva del PAE, un 40% entre quienes no están de acuerdo o no lo saben revela una percepción de insuficiencia o desinformación sobre el programa. Esto sugiere la necesidad de mejorar la transparencia, la evaluación nutricional de los menús y la participación de la comunidad educativa en su seguimiento.

- **¿Cuáles son los principales problemas relacionados con la alimentación de los estudiantes? (puede marcar varias opciones)**

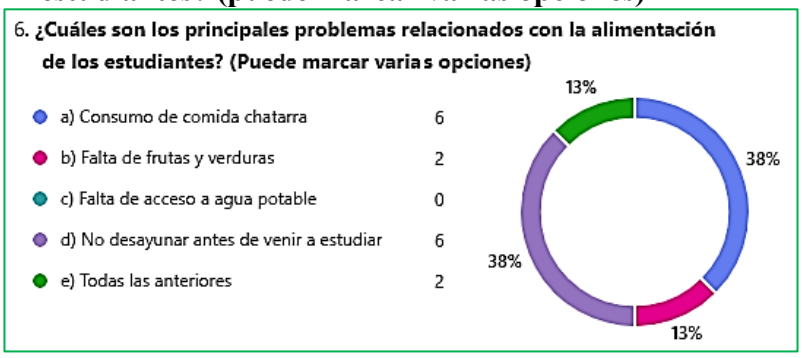


Ilustración 6

R

- Consumo de comida chatarra: 38%

- Falta de frutas y verduras: 13%
- Falta de acceso a agua potable: 0%
- No desayunan antes de venir a estudiar: 38%
- Todas las anteriores: 13%

Análisis:

Los principales problemas señalados por los docentes son el consumo de comida chatarra y el no desayunar antes de ir a clases, ambos con un 38%. Estas prácticas inciden negativamente en el rendimiento escolar y la salud de los estudiantes. El bajo consumo de frutas y verduras y la falta de acceso a agua potable también se identifican como factores importantes. Estos resultados justifican plenamente la formulación de estrategias pedagógicas, talleres con padres, y campañas dentro de la institución para fomentar hábitos saludables y asegurar que los niños lleguen alimentados y bien hidratados.

- **¿Cree que la comunidad educativa (docentes, directivos, familias) promueve hábitos alimenticios saludables en los estudiantes?**

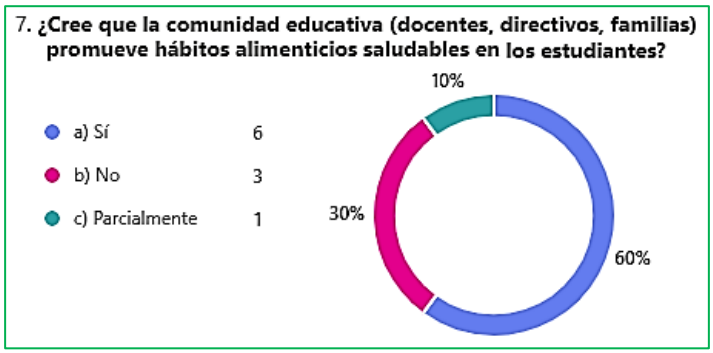


Ilustración 7

Resultados:

- Sí: 60%
- No: 30%
- Parcialmente: 10%

Análisis:

Aunque la mayoría considera que sí se promueven hábitos saludables, un 40% entre quienes opinan "No" y "Parcialmente" muestra una percepción dividida en torno al compromiso real de toda la comunidad educativa. Esto indica la necesidad de fortalecer el trabajo conjunto entre docentes, directivos y familias para lograr una cultura alimentaria coherente y sostenible dentro y fuera del aula.

- **¿Cree que los estudiantes realizan suficiente actividad física en la escuela?**

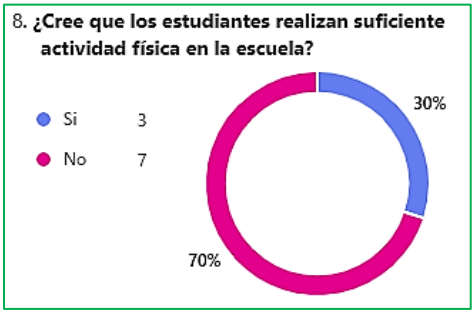


Ilustración 8

Resultados:

- Sí: 30%
- No: 70%

Análisis:

Una gran mayoría considera insuficiente la actividad física escolar, donde el 70% refleja una posible carencia de tiempo, recursos o planificación. Este resultado resalta la importancia de diseñar estrategias que incluyan más espacios de movimiento en la jornada escolar, promoviendo actividades recreativas y deportivas como parte esencial de la formación integral.

- **¿Cuántas horas de actividad física consideran que deben tener los estudiantes a la semana en el colegio?**

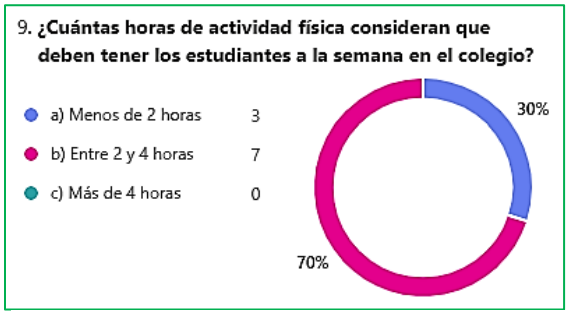


Ilustración 9

Resultados:

- Menos de 2 horas: 30%
- Entre 2 y 4 horas: 70%
- Más de 4 horas: 0%

Análisis:

La mayoría cree que entre 2 y 4 horas semanales sería lo adecuado, siendo el 70%. Este dato puede servir de base para proponer una revisión de la malla curricular y la carga horaria destinada a educación física, con el fin de garantizar que se cumpla al menos este mínimo sugerido.

- **¿Qué factores limitan la práctica de actividad física en la institución?**

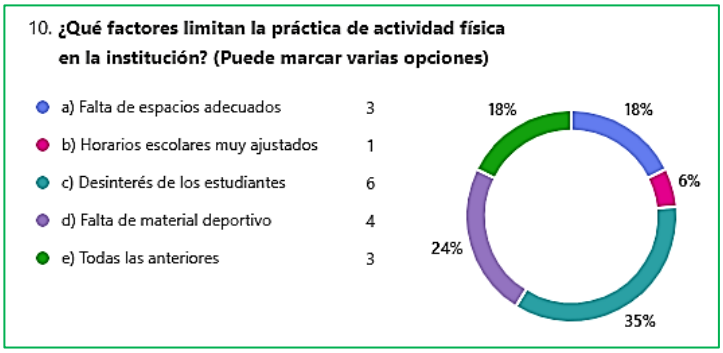


Ilustración 10

Resultados:

- Falta de espacios adecuados: 18%
- Horarios escolares muy ajustados: 6%
- Desinterés de los estudiantes: 35%
- Falta de material deportivo: 24%
- Todas las anteriores: 18%

Análisis:

El desinterés estudiantil, junto con la falta de material y espacios adecuados, representa una barrera importante. Esto evidencia la necesidad de generar motivación, adaptar contenidos

lúdicos y dotar adecuadamente a la institución para fomentar el gusto por el movimiento físico. Además, los horarios rígidos deberían revisarse para incluir momentos activos en la rutina escolar.

- **¿Participa en actividades deportivas o recreativas dentro del colegio?**

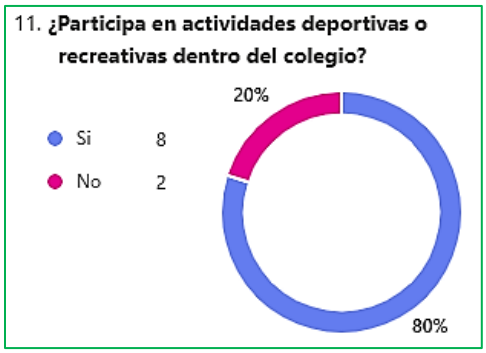


Ilustración 31

Resultados:

- Sí: 80%
- No: 20%

Análisis:

La mayoría de los docentes sí participa en actividades recreativas, lo cual es positivo, ya que el ejemplo y acompañamiento de los educadores motiva a los estudiantes a involucrarse también. Sin embargo, ese 20% que no participa sugiere que se pueden explorar nuevas estrategias inclusivas y variadas que animen a todos los miembros del cuerpo docente a sumarse activamente.

- **¿Cree que la actividad física mejora el rendimiento académico de los estudiantes?**

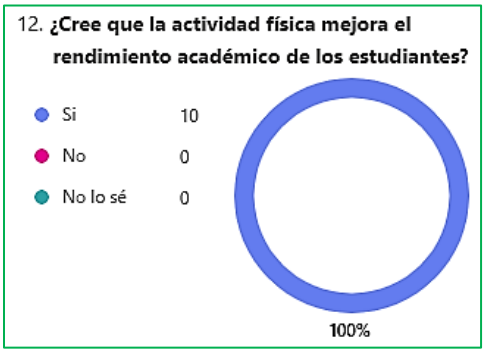


Ilustración 42

Resultados:

- Sí: 100%
- No: 0%
- No lo sé: 0%

Análisis:

El consenso total sobre el impacto positivo de la actividad física en el rendimiento académico refuerza la necesidad de integrar la actividad física como una herramienta pedagógica. Este respaldo unánime es clave para justificar acciones dentro del proyecto que incluyan pausas activas, recreos dirigidos, clases al aire libre y mayor frecuencia de educación física.

- **¿Se incluyen temas de alimentación saludable en las clases?**

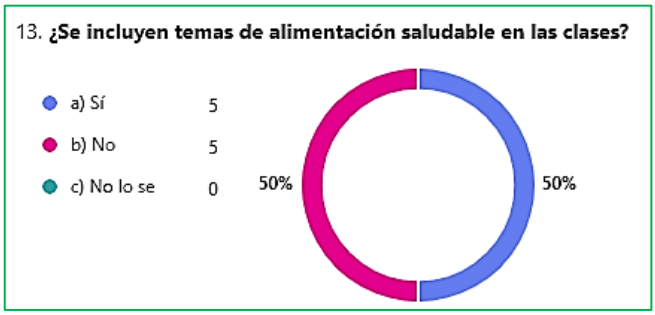


Ilustración 53

Resultados:

- Sí: 50%
- No: 50%
- No lo sé: 0%

Análisis:

Existe un empate en la percepción de los docentes sobre si se están incluyendo o no temas de alimentación saludable en las clases. Esto refleja una falta de claridad institucional o de lineamientos pedagógicos explícitos. La ausencia de consenso sugiere que no hay una estrategia transversal consolidada para el abordaje de estos temas en el currículo, lo cual representa una

oportunidad para el fortalecimiento de la educación alimentaria mediante proyectos integradores, guías docentes o asignaciones transversales.

- **¿Cree que los docentes tienen suficiente formación para enseñar sobre hábitos saludables?**

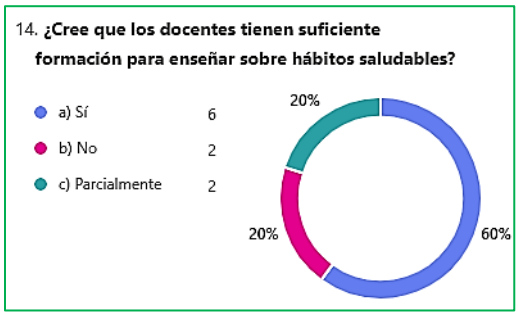


Ilustración 64

Resultados:

- Sí: 60%
- No: 20%
- Parcialmente: 20%

Análisis:

Aunque una mayoría (60%) considera que sí tiene la formación suficiente, el 40% restante (entre quienes opinan "No" y "Parcialmente") manifiesta una percepción de insuficiencia o dudas sobre sus capacidades formativas. Esto evidencia que, aunque existe buena disposición, se requiere reforzar los saberes y habilidades del cuerpo docente mediante procesos de actualización, diplomados, talleres o acompañamientos institucionales, especialmente en temas de nutrición, salud y promoción de estilos de vida saludables.

- **¿Considera necesario recibir capacitación sobre promoción de hábitos saludables?**

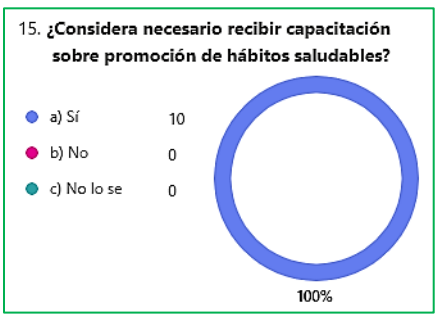


Ilustración 75

Resultados:

- Sí: 100%
- No: 0%
- No lo sé: 0%

Análisis:

El 100% de los docentes está de acuerdo en que es necesario recibir capacitación. Este resultado muestra una alta disposición y reconocimiento de la importancia del tema, lo que representa una fortaleza clave para el proyecto Sembrando Hábitos Saludables. Este respaldo unánime da luz verde para planear intervenciones formativas institucionales, alianzas con entes de salud o educación, e incluso iniciativas de formación docente interna lideradas por quienes ya tienen conocimientos en el área.

7.2 Resultados de la encuesta de padres de familia

- **Género:**

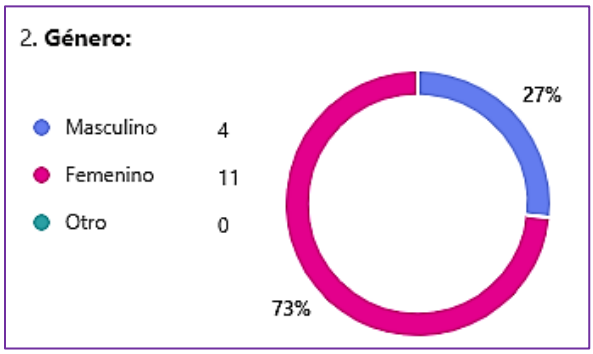


Ilustración 16

Resultados:

- Masculino: 27%
- Femenino: 73%
- Otro: 0%

Análisis:

La mayoría de los encuestados son madres, esto es importante para el estudio, ya que las madres suelen ser las principales responsables de la alimentación y el cuidado de la salud de los hijos en muchas familias.

- **Nivel calificado alcanzado:**

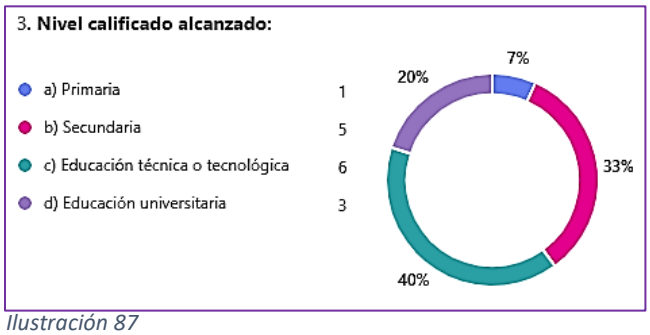


Ilustración 87

Resultados:

- Primaria: 7%
- Secundaria: 33%
- Educación técnica o tecnológica: 40%
- Educación universitaria: 20%

Análisis:

La mayoría de los padres tienen un nivel educativo de técnico/tecnólogo o universitario. Esto podría indicar un mayor nivel de conciencia sobre la importancia de los hábitos saludables, aunque es importante tener en cuenta que el nivel educativo no siempre se correlaciona directamente con las prácticas de salud.

- **¿Cuántas comidas principales tiene su hijo/a al día?**

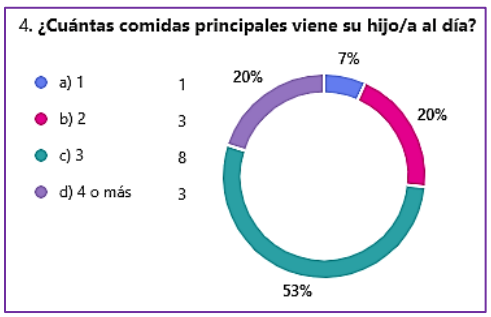


Ilustración 18

Resultados:

- 1: 7%
- 2: 20%
- 3: 53%
- 4 o más: 20%

Análisis:

Más de la mitad de los estudiantes realiza tres comidas principales al día, lo cual es generalmente recomendado. Sin embargo, un 27% consume dos o menos comidas, lo que podría indicar hábitos alimentarios irregulares.

- **Frutas y jugos naturales:**

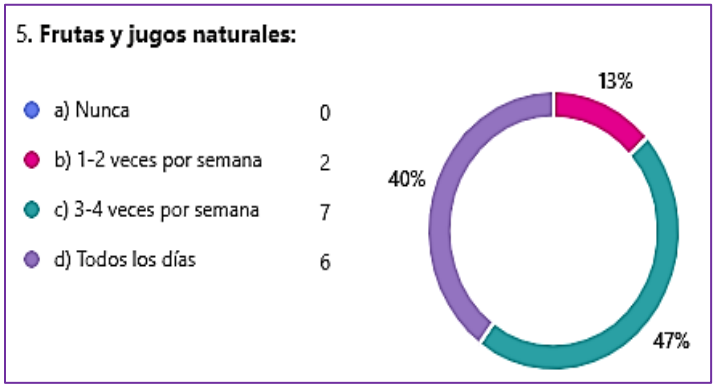


Ilustración 19

Resultados:

- Nunca: 0%
- 1-2 veces por semana: 13%
- 3-4 veces por semana: 47%
- Todos los días: 40%

Análisis:

Aproximadamente, el 87% de los estudiantes consume frutas y jugos naturales a diario o por lo menos entre 3 a 4 veces por semana, lo cual es positivo, sin embargo, un porcentaje del 13% los consume solo 1-2 veces por semana, lo que sugiere una oportunidad para mejorar la ingesta de estos alimentos.

- **Cereales integrales (avena, granola, pan integral):**

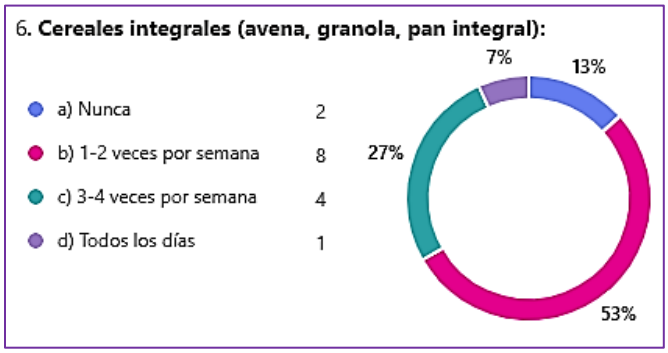


Ilustración 90

Resultados:

- Nunca: 13%
- 1-2 veces por semana: 53%
- 3-4 veces por semana: 27%
- Todos los días: 7%

Análisis:

Una gran parte de los estudiantes consume poco cereales integrales ya que se evidencia que el 53% de los estudiantes consumen de 1 a 2 veces por semana y un 7% nunca los consume, lo cual es negativo, ya que estos alimentos son una fuente importante de fibra.

- **Productos ultra procesados (galletas, paquetes, embutidos):**

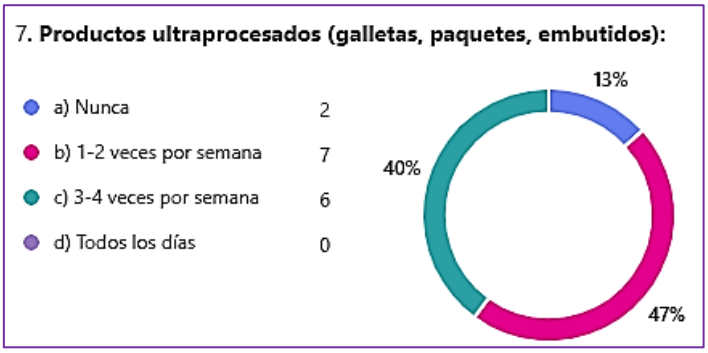


Ilustración 101

Resultados:

- Nunca: 13%
- 1-2 veces por semana: 47%
- 3-4 veces por semana: 40%
- Todos los días: 0%

Análisis:

Este es un punto crítico, un alto porcentaje de estudiantes 47% consume productos ultra procesados de 1 a 2 veces por semana y un 40% los consume de 3 a 4 veces por semana. Este alto consumo de productos ultra procesados es preocupante, ya que estos alimentos están asociados con diversos problemas de salud.

- **¿Cuántas veces a la semana su hijo/a consume verduras en el almuerzo o la cena?**

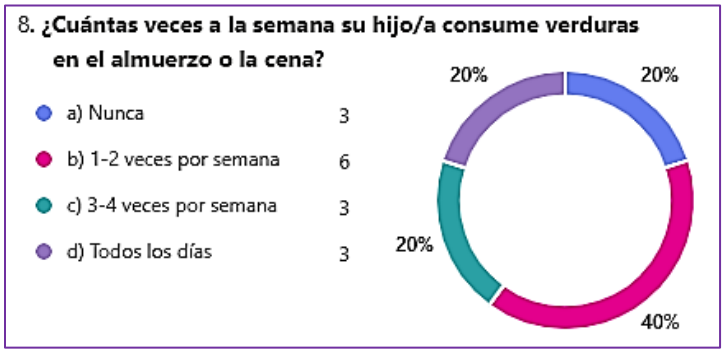


Ilustración 112

Resultados:

- Nunca: 20%
- 1-2 veces por semana: 40%
- 3-4 veces por semana: 20%
- Todos los días: 20%

Análisis:

Los resultados de esta pregunta revelan una baja ingesta de verduras entre los estudiantes, según la percepción de sus padres, reporta que el 40% sus hijos consumen verduras de 1 a 2 veces por semana en las comidas principales y solo lo hace el 20% nunca consume verduras, esto podría indicar una resistencia o falta de incorporación de vegetales en la dieta familiar. Solo una minoría del 20% de padres afirma que sus hijos consumen verduras diariamente en el almuerzo o la cena, siendo un escenario ideal para fomentar hábitos alimenticios saludables.

- **¿Con qué frecuencia su hijo/a consume bebidas azucaradas (gaseosas, jugos artificiales)?**

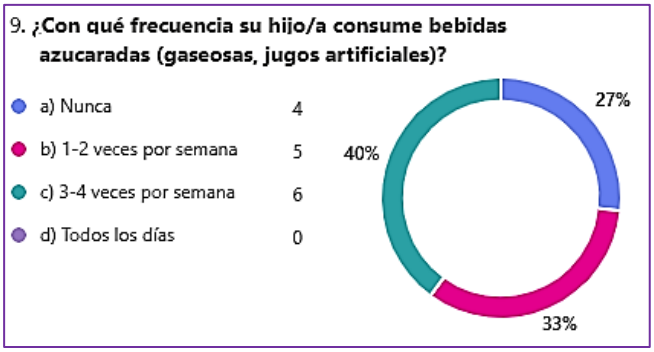


Ilustración 123

Resultados:

- Nunca: 27%
- 1-2 veces por semana: 33%
- 3-4 veces por semana: 40%
- Todos los días: 0%

Análisis:

Existe una alta frecuencia de consumo de bebidas azucaradas entre los estudiantes, según la información proporcionada por los padres el 40% consume entre 3 a 4 veces por semana, siendo un consumo excesivo de azúcar que está relacionado con diversos problemas de salud.

- **¿Considera que el Programa de Alimentación Escolar (PAE) brinda una alimentación saludable y equilibrada a su hijo/a?**

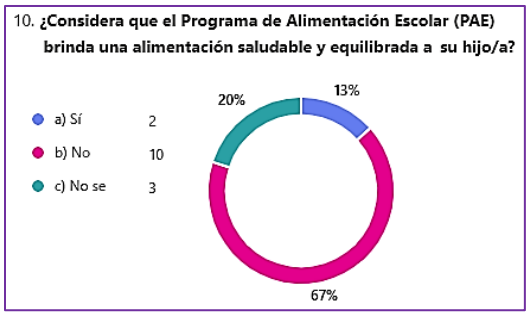


Ilustración 134

Resultados:

- Sí: 13%
- No: 67%
- No sé: 20%

Análisis:

La percepción negativa predominante sobre la calidad de la alimentación ofrecida por el PAE del 67%, es un hallazgo muy relevante ya que esto podría indicar áreas de mejora necesarias en el programa y podría influir en los hábitos alimenticios de los estudiantes fuera de la escuela.

- **¿Cuántas horas al día pasa su hijo/a frente a pantallas (TV, celular, videojuegos, computadora) fuera del horario escolar?**

Ilustración 145

Resultados:

- Menos de 1 hora: 13%
- 1-2 horas: 67%
- 3-4 horas: 20%
- Más de 4 horas: 0%

Análisis:

La mayoría de los estudiantes el 67%, según sus padres, pasan una cantidad significativa entre 1 a 2 horas frente a pantallas fuera del horario escolar, esto sugiere un comportamiento sedentario predominante, si bien no es un tiempo excesivo, aún podría limitar el tiempo dedicado a actividades físicas.

- **¿Realiza su hijo/a alguna actividad física o deporte fuera del horario escolar?**

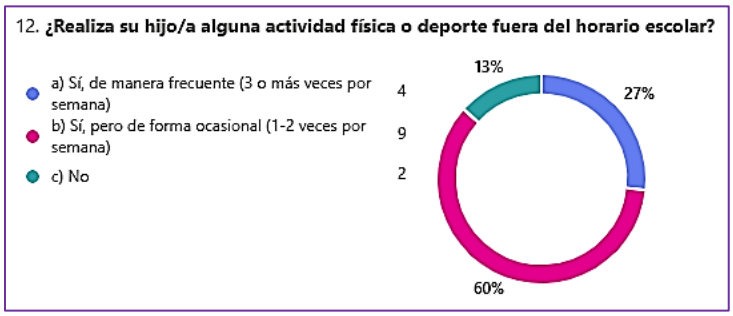


Ilustración 156

Resultados:

- Si, de manera frecuente (3 o más veces por semana): 27%
- Sí, pero de forma ocasional (1-2 veces por semana): 60%
- No: 13%

Análisis:

Aunque la mayoría de los estudiantes realiza alguna actividad física de 1 a 2 veces por semana, la frecuencia es predominantemente ocasional del 60%. Un porcentaje del 13% no realiza ninguna actividad, esto sugiere la necesidad de estrategias para fomentar una participación más regular y generalizada en actividades físicas.

- **¿Qué tipo de actividad física realiza su hijo/a con mayor frecuencia?**

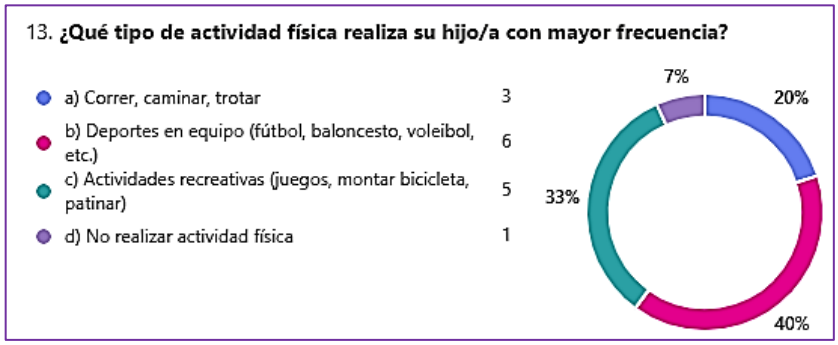


Ilustración 167

Resultados:

- Correr, caminar, trotar: 20%
- Deportes en equipo (Fútbol, baloncesto, voleibol, etc.): 40%
- Actividades recreativas (juegos, montar bicicleta, patinar): 33%
- No realizar actividad física: 7%

Análisis:

Los deportes en equipo como Fútbol, baloncesto, voleibol, etc., con el 40% son la actividad física más frecuente entre los estudiantes, seguidos de cerca por las actividades recreativas como juegos, montar bicicleta, patinar son el 33%, siendo alentador observar esta variedad de intereses. Sin embargo, el porcentaje de estudiantes que no realizan actividad física de manera frecuente sigue siendo una preocupación.

- **¿Cuánto tiempo dedica su hijo/a la actividad física diaria?**

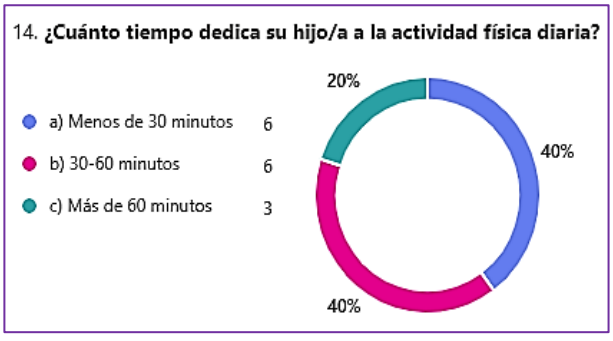


Ilustración 178

Resultados:

- Menos de 30 minutos: 40%
- 30-60 minutos: 40%
- Más de 60 minutos: 20%

Análisis:

La mayoría de los estudiantes con un 40% dedica al menos de 30 a 60 minutos diarios a la actividad física, y un porcentaje considerable incluso menos de 30 minutos. Esto subraya la necesidad de aumentar la duración y la intensidad de la actividad física en la vida diaria de los estudiantes.

- **¿En casa promueven la práctica de actividad física en familia?**

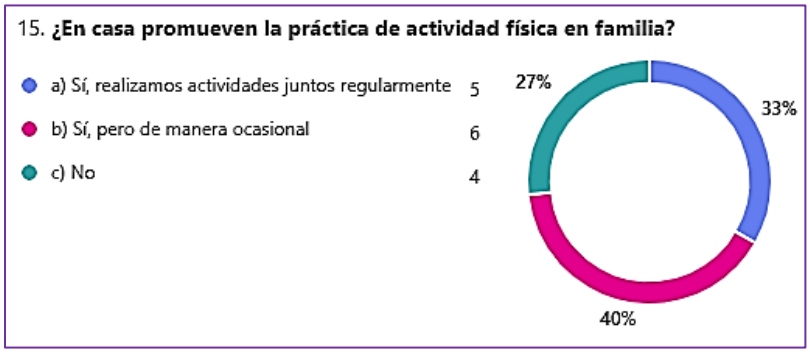


Ilustración 29

Resultados:

- Sí, realizamos actividades juntos regularmente: 33%
- Sí, pero de manera ocasional: 40%
- No: 27%

Análisis:

La falta de promoción de la actividad física en familia fue del 40% que lo hace de manera ocasional, la mayor proporción de padres reconoce que no promueven la práctica de actividad física en familia, esto podría ser una barrera para que los niños desarrollen hábitos activos, ya que el ejemplo y el apoyo familiar son fundamentales.

7.3 Resultados de la encuesta de estudiantes

- **Género:**

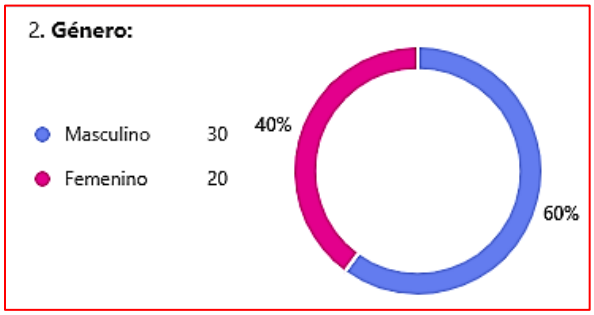


Ilustración 180

Resultados:

- Masculino: 60%
- Femenino: 40%

Análisis:

La muestra de estudiantes encuestados tiene una mayor representación masculina. Es importante tener en cuenta esta distribución al analizar las respuestas a las siguientes preguntas, ya que podría haber diferencias en hábitos y preferencias entre géneros.

- **Grado escolar del estudiante:**

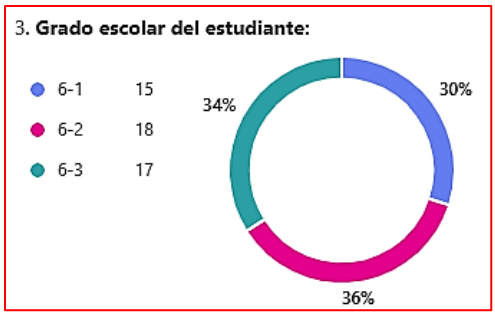


Ilustración 191

Resultados:

- 6-1: 30%
- 6-2: 36%
- 6-3: 34%

Análisis:

La participación de estudiantes de los tres grados sextos es relativamente equilibrada, con una ligera mayor representación del grado 6-2 que refleja el 36%. Esto permite obtener una visión general de los hábitos de alimentación y actividad física en este nivel escolar.

- **¿Cuántas veces al día consumes alimentos?**

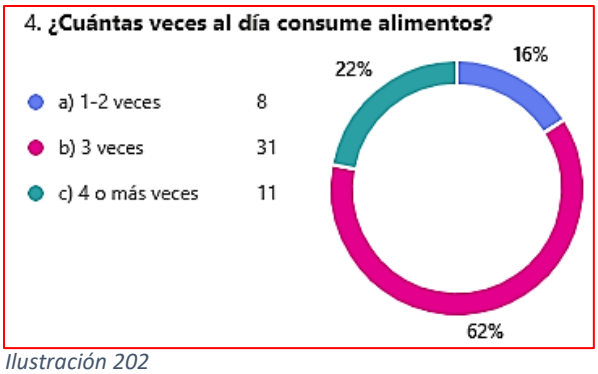


Ilustración 202

Resultados:

- 1-2 veces: 16%
- 3 veces: 62%
- 4 o más veces: 22%

Análisis:

La mayoría de los estudiantes encuestados son el 62%, que reportan consumir alimentos tres veces al día. Sin embargo, es importante investigar más a fondo la calidad y el tipo de alimentos que se consumen en cada una de estas comidas. El 16% de estudiantes que comen menos de 3 veces al día podría ser un punto de atención, ya que un factor pude ser a la falta económica para comprar alimentos en sus hogares.

- **¿Sueles desayunar antes de venir al colegio?**

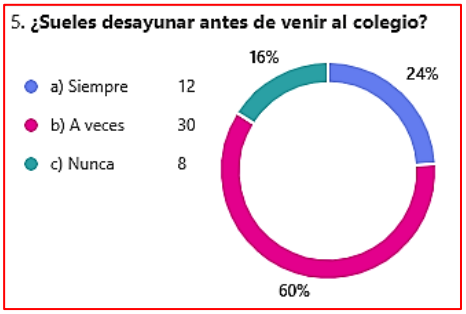


Ilustración 213

Resultados:

- Siempre: 24%
- A veces: 60%
- Nunca: 16%

Análisis:

Existe una baja adherencia al hábito del desayuno entre los estudiantes encuestados, el 60% dice a veces desayunan antes de ir al colegio, esto sugiere una inconsistencia en este hábito alimenticio crucial, siendo preocupante, ya que saltarse el desayuno se ha asociado con dificultades de concentración y un menor rendimiento físico e intelectual, siendo necesario promover el desayuno diario para el beneficio significativo para la salud y el rendimiento escolar.

- **¿Qué sueles desayunar?**

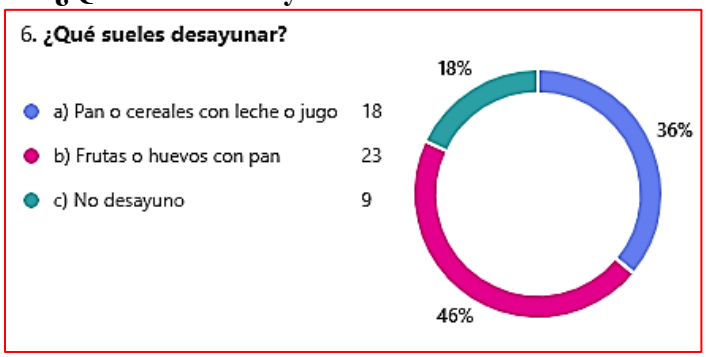


Ilustración 224

Resultados:

- Pan o cereales con leche o jugo: 36%
- Frutas o huevos con pan: 46%
- No desayuno: 18%

Análisis general:

Entre los estudiantes que desayunan, las opciones varían, es positivo que una proporción importante elija opciones más nutritivas como frutas o huevos que es el 46%, sin embargo, le sigue con un 36% una prevalencia del consumo de pan o cereales con leche o jugo, siendo un desayuno sencillo para los estudiantes.

- **¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras?**

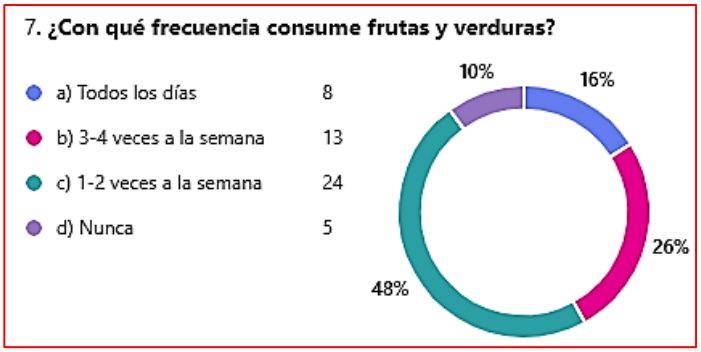


Ilustración 235

Resultados:

- Todos los días: 16%
- 3-4 veces a la semana: 26%
- 1-2 veces a la semana: 48%
- Nunca: 10%

Análisis:

Los resultados de esta pregunta revelan un consumo muy bajo de frutas y verduras entre la mayoría de los estudiantes, ya que el 48% de los estudiantes indica un consumo muy bajo de frutas y verduras, solo 1 o 2 veces por semana. Esto es preocupante y señala una clara necesidad de aumentar la ingesta de estos alimentos, ya que promover el consumo diario de estos alimentos es fundamental para la salud.

- **¿Cuántas veces a la semana come comida rápida (papas fritas, hamburguesas, gaseosas, etc.)?**

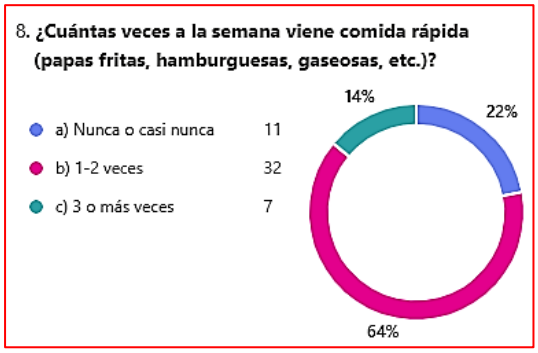


Ilustración 246

Resultados:

- Nunca o casi nunca: 22%
- 1-2 veces: 64%
- 3 o más veces: 14%

Análisis:

Existe un consumo relativamente frecuente de comida rápida entre la mayoría de los estudiantes, donde el 64% de los estudiantes consume comida rápida entre 1 y 2 veces por semana, si bien no es un consumo diario, esta frecuencia podría contribuir a una dieta menos saludable debido a su alto contenido de grasas, sodio y calorías. Reducir la frecuencia de este tipo de alimentos debería ser un objetivo en las estrategias de hábitos saludables.

- **¿Cuántos vasos de agua tomas al día?**

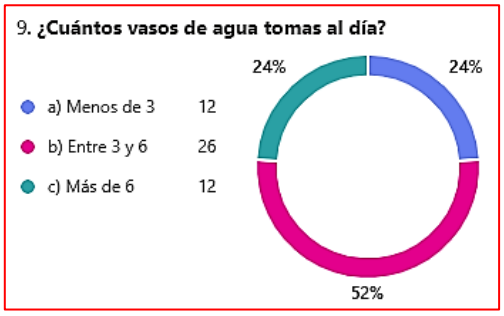


Ilustración 257

Resultados:

- Menos de 3: 24%
- Entre 3 y 6: 52%
- Más de 6: 24%

Análisis:

La mayoría de los estudiantes el 52% tiene una ingesta de agua que se acerca a lo recomendado entre 3 y 6 vasos de agua al día. Este rango se acerca más a las recomendaciones, pero podría ser mejorable para algunos, sin embargo, un 24% consume una cantidad que podría ser insuficiente. Promover una mayor ingesta de agua es importante para la salud general.

- **¿Recibes alimentación escolar a través del PAE en el colegio?**

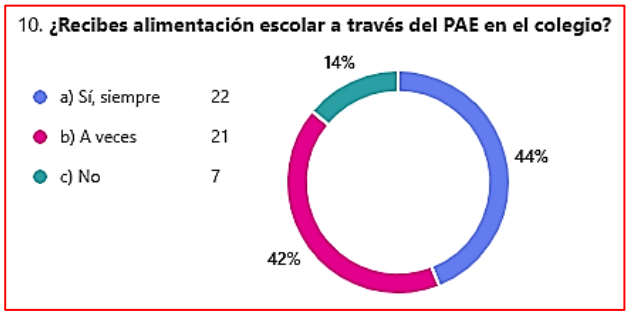


Ilustración 268

Resultados:

- Sí, siempre: 44%
- A veces: 42%
- No: 14%

Análisis:

El PAE tiene una alta cobertura entre los estudiantes encuestados, ya sea de forma constante o intermitente, el 44% de los estudiantes recibe alimentación escolar a través del PAE de manera constante, y el 42% es una proporción similar de estudiantes recibe alimentación del PAE solo algunas veces. Esto podría deberse a diversos factores como la asistencia o la preferencia por otros alimentos. Este es un punto importante a considerar, ya que el PAE tiene un impacto significativo en la dieta de estos estudiantes.

- **¿Cómo calificas la alimentación que recibes en el colegio?**

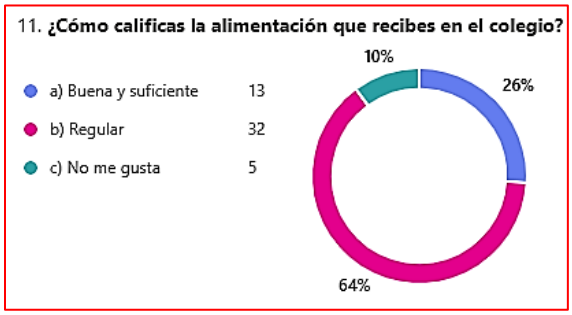


Ilustración 39

Resultados:

- Buena y suficiente: 26%
- Regular: 64%
- No me gusta: 10%

Análisis:

La calificación predominante de la alimentación escolar es regular con un 64%, esta calificación neutra podría indicar áreas de mejora en términos de sabor, variedad o calidad nutricional, esto, junto con el bajo porcentaje de estudiantes con el 26% la consideran buena y suficiente, siendo una cuarta parte de los estudiantes califica la alimentación que recibe en el colegio como buena y suficiente.

- **¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física (jugar, correr, montar bicicleta, practicar un deporte, etc.)?**

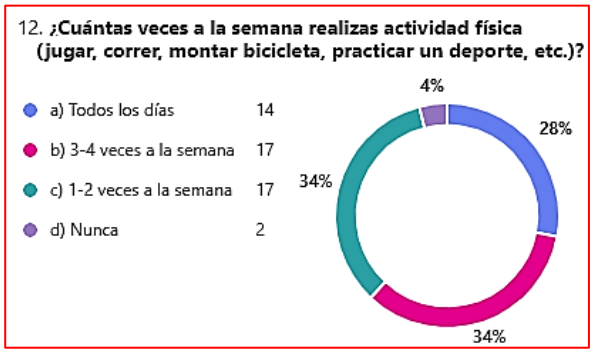


Ilustración 40

Resultados:

- Todos los días: 28%
- 3-4 veces a la semana: 34%
- 1-2 veces a la semana: 34%
- Nunca: 4%

Análisis:

Si bien una proporción importante del 34% de estudiantes realiza actividad física de manera relativamente frecuente entre 3 y 4 veces por semana, esta frecuencia es buena, pero podría ser mejor para alcanzar los niveles óptimos de actividad física recomendados. Un 34% considerable lo hace solo 1 o 2 veces por semana, es crucial promover una mayor frecuencia de actividad física para todos los estudiantes.

- **¿Cuántas horas al día pasas viendo televisión, jugando videojuegos o en el celular?**

Ilustración 271

Resultados:

- Menos de 1 hora: 30%
- Entre 1 y 3 horas: 56%
- Más de 3 horas: 14%

Análisis:

La mayoría de los estudiantes pasa una cantidad considerable de tiempo frente a pantallas diariamente donde el 56% de los estudiantes dedica entre 1 y 3 horas diarias a actividades de pantalla, este tiempo ya podría considerarse elevado y podría desplazar otras actividades más activas. Reducir este tiempo de sedentarismo y fomentar actividades alternativas debería ser un objetivo importante.

- **¿Cuántos días a la semana tienes clases de educación física en el colegio?**

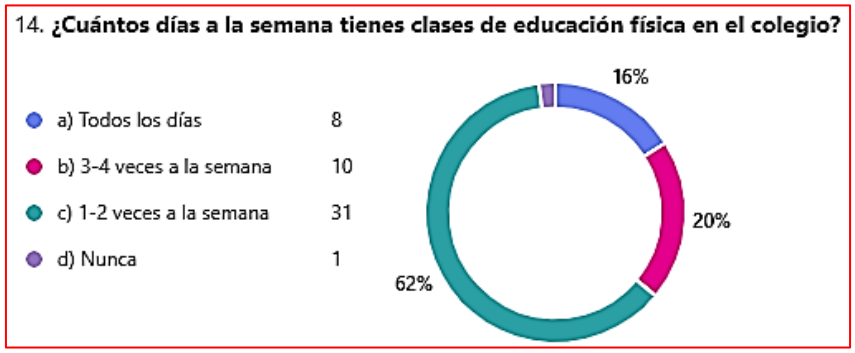


Ilustración 282

Resultados:

- Todos los días: 16%
- 3-4 veces a la semana: 20%
- 1-2 veces a la semana: 62%
- Nunca: 2%

Análisis:

La baja frecuencia de clases de educación física en la mayoría de los estudiantes es un hallazgo importante, ya que el 62% de los estudiantes solo tiene clases de educación física 1 o 2 veces por semana. Esta baja frecuencia limita la oportunidad de actividad física regular dentro del entorno escolar. Aumentar las horas de educación física podría ser una estrategia efectiva para incrementar los niveles de actividad física.

- **¿Participas en actividades deportivas organizadas por el colegio?**

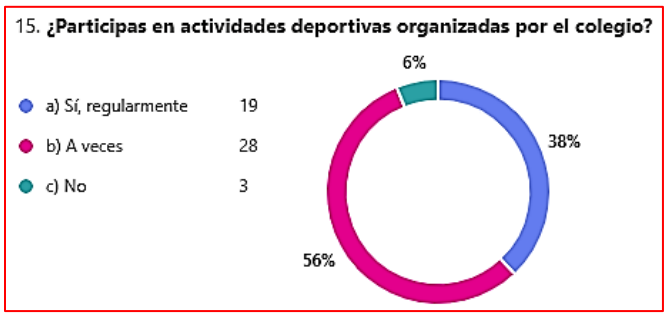


Ilustración 293

Resultados:

- Sí, regularmente: 38%
- A veces: 56%
- No: 6%

Análisis:

Existe una participación considerable en las actividades deportivas del colegio, aunque la mayoría lo hace solo de forma ocasional, el 56% de los estudiantes participa en actividades deportivas del colegio solo a veces. Fomentar una participación más regular en este grupo podría aumentar significativamente los niveles de actividad física, ya que fortalecer la oferta y promover una participación más regular podría ser beneficioso.

- **¿Cuánto tiempo caminas o te desplazas activamente al día (Caminando, en bicicleta, patines, etc.)?**

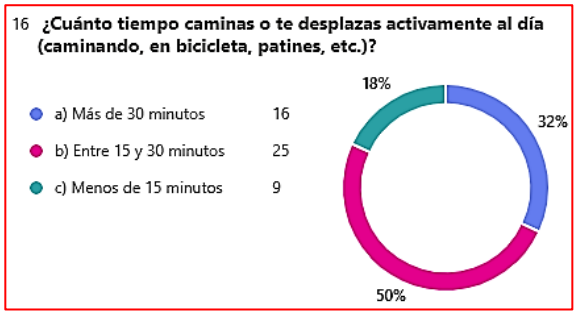


Ilustración 304

Resultados:

- Más de 30 minutos: 32%
- Entre 15 y 30 minutos: 50%
- Menos de 15 minutos: 18%

Análisis:

La mayoría de los estudiantes dedican entre 15 a 30 minutos diarios al desplazamiento activo, por lo menos la mitad de los estudiantes se desplaza activamente, siendo bueno aumentar este tiempo ya que podría tener beneficios adicionales.

- **¿Qué actividad prefieres hacer en tu tiempo libre?**

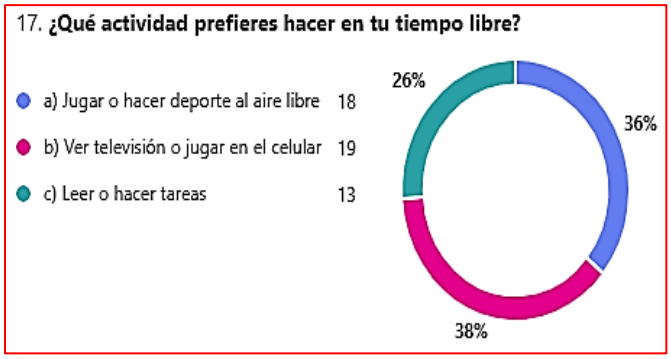


Ilustración 315

Resultados:

- Jugar o hacer deporte al aire libre: 36%
- Ver televisión o jugar en el celular: 38%
- Leer o hacer tareas: 26%

Análisis:

La preferencia por actividades sedentarias (ver televisión o jugar en el celular) es del 38%, ligeramente mayor que por actividades físicas al aire libre. Esto subraya la importancia de ofrecer alternativas atractivas y promover los beneficios de la actividad física para influir en las elecciones de tiempo libre de los estudiantes.

- **¿Crees que tu alimentación es saludable?**

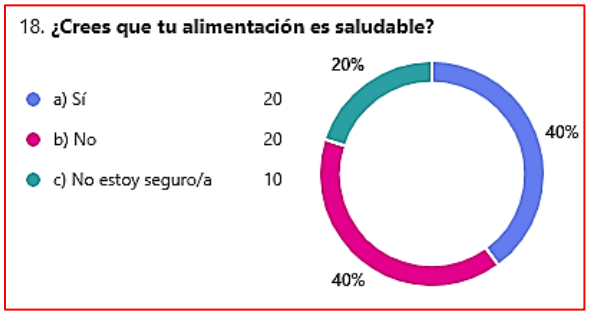


Ilustración 326

Resultados:

- Sí: 40%
- No: 40%
- No estoy seguro/a: 20%

Análisis:

Existe una división de opiniones entre los estudiantes sobre si su alimentación es saludable, ya que el 40% de estudiantes cree que su alimentación es saludable, sin embargo, al contrastar con las respuestas sobre el consumo de frutas, verduras y comida rápida, esta percepción podría no ser del todo precisa. Otra proporción igual de 40% de estudiantes no cree que su alimentación sea saludable. Esta autoevaluación podría ser más realista, considerando los patrones de consumo observados. Es crucial abordar las posibles percepciones erróneas y proporcionar educación clara sobre los principios de una alimentación saludable.

- **¿Sabes cuáles son los beneficios de una alimentación saludable?**

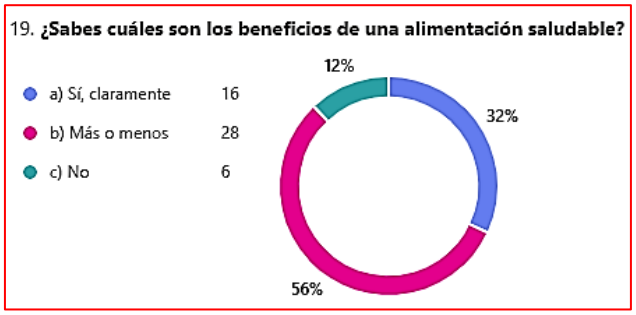


Ilustración 337

Resultados:

- Si, claramente: 32%
- Más o menos: 56%
- No: 12%

Análisis:

Si bien la mayoría de los estudiantes tiene alguna idea de los beneficios de una alimentación saludable, el nivel de comprensión es variable. El 56% de los estudiantes tiene una comprensión parcial o vaga de los beneficios de una alimentación saludable, esto indica una necesidad de reforzar y detallar estos beneficios a través de la educación podría ser un motivador importante para adoptar hábitos más saludables.

- **¿Crees que la actividad física es importante para la salud?**

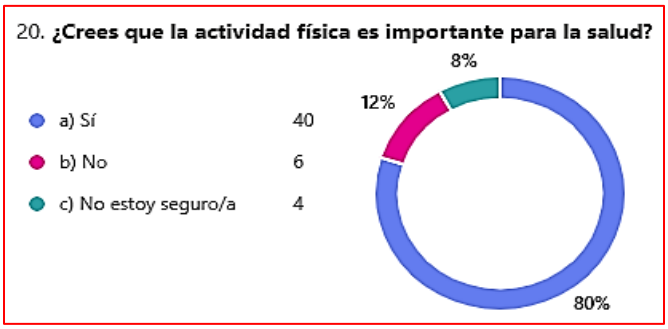


Ilustración 34

Resultados:

- Sí: 80%
- No: 12%
- No estoy seguro/a: 8%

Análisis:

Existe una fuerte conciencia general entre los estudiantes sobre la importancia de la actividad física para la salud. Esto es un buen augurio para implementar estrategias que fomenten la participación activa, ya que el 80% de los estudiantes reconoce la importancia de la actividad física siendo un punto de partida positivo para promover la participación.

7.4 Análisis general de los resultados de las encuestas a docentes, padres de familias y estudiantes

A partir del análisis de los resultados obtenidos en la encuesta dirigida a docentes, padres de familia y estudiantes de la IED Antonio Ricaurte, se evidencia una conciencia compartida sobre la importancia de fomentar hábitos saludables en la comunidad educativa. Los docentes, gracias a su experiencia, identifican comportamientos preocupantes en la alimentación de los estudiantes, como el alto consumo de comida chatarra y la omisión del desayuno, aunque el Programa de Alimentación Escolar (PAE) es percibido como adecuado por la mayoría, aún existen dudas que sugieren la necesidad de una evaluación más rigurosa y una participación más activa de la comunidad educativa. Además, la escasa inclusión de temas de alimentación saludable en el currículo escolar y la percepción dividida sobre la formación de los docentes en estos aspectos, reflejan la urgencia de fortalecer institucionalmente la educación alimentaria.

En relación con la actividad física, los resultados reflejan una preocupación generalizada por su baja presencia en la jornada escolar, los docentes reconocen el impacto positivo del ejercicio en el rendimiento académico, pero también identifican limitaciones importantes como la falta de espacios, materiales y el desinterés de algunos estudiantes. Estos factores ponen de manifiesto la necesidad de promover estrategias más dinámicas y motivadoras, adaptadas a las condiciones de la institución, la disposición unánime del cuerpo docente para recibir formación sobre hábitos saludables es una fortaleza significativa, ya que abre la puerta a consolidar el proyecto “Sembrando Hábitos Saludables” mediante una formación docente sólida que repercuta positivamente en estudiantes y familias.

Un análisis comparativo entre las percepciones de padres y estudiantes revela tanto coincidencias como diferencias notables. Ambos grupos indican que la mayoría de los estudiantes realiza tres comidas al día, lo que es un aspecto positivo. No obstante, surge una discrepancia relevante respecto al consumo de frutas y verduras: mientras que el 87% de los padres reporta una buena frecuencia, el 48% de los estudiantes admite consumirlas apenas una o dos veces por semana, esta diferencia podría deberse a una sobreestimación por parte de los padres o a una falta de supervisión de los hábitos reales de sus hijos durante el día. Esta brecha

entre percepción y realidad subraya la necesidad de una intervención más directa en el entorno familiar y escolar para garantizar una alimentación realmente equilibrada.

Finalmente, tanto padres como estudiantes coinciden en señalar un consumo frecuente de alimentos ultra procesados y comida rápida, lo cual es preocupante. El 87% de los padres afirma que sus hijos consumen estos productos entre una y cuatro veces por semana, y el 64% de los estudiantes indica que come comida rápida una o dos veces por semana, a esto se suma un consumo notable de bebidas azucaradas y niveles bajos de actividad física, con un 27% de estudiantes haciendo ejercicio con regularidad y un uso de pantallas que puede afectar su bienestar. Esta situación evidencia una clara necesidad de reforzar la educación alimentaria y física a través de programas integrales que aborden no solo el entorno escolar, sino también el hogar, promoviendo cambios sostenibles y compartidos entre todos los actores educativos.

8. Conclusiones

La investigación realizada en la IED Antonio Ricaurte ha puesto en evidencia una situación preocupante que compromete directamente el bienestar físico, académico y emocional de los estudiantes: la falta de estrategias integrales que promuevan hábitos saludables de alimentación y actividad física. Esta problemática, lejos de ser un hecho aislado, refleja la ausencia de políticas públicas locales sólidas y de una articulación efectiva entre los sectores de salud, educación y gobierno, lo cual limita la capacidad institucional para dar respuesta a las necesidades reales de la comunidad escolar.

Uno de los hallazgos más relevantes del diagnóstico fue la carencia de contenidos formativos en nutrición y la escasez de programas recreativos continuos y adecuados. A ello se suman factores estructurales como las restricciones económicas de las familias y ciertas prácticas culturales que obstaculizan el establecimiento de hábitos saludables. En respuesta, se plantean estrategias concretas como jornadas pedagógicas, talleres de sensibilización, fortalecimiento del Programa de Alimentación Escolar (PAE) y aprovechamiento de espacios escolares para la práctica física.

La propuesta “Sembrando Hábitos Saludables” no se limita a mejorar indicadores biomédicos, sino que busca transformar de manera positiva el entorno escolar y comunitario. A través de un enfoque intersectorial y participativo, se fomenta la corresponsabilidad entre estudiantes, docentes, familias y autoridades locales, lo que fortalece el tejido social y promueve una cultura de bienestar que va más allá del ámbito escolar. Esta participación colectiva es fundamental para garantizar la sostenibilidad de las acciones emprendidas.

El papel de la escuela como eje articulador en la promoción de hábitos saludables es central. Al ser un entorno donde los estudiantes permanecen buena parte del día, se convierte en un espacio propicio para desarrollar procesos formativos constantes que impacten los comportamientos desde la infancia. En este sentido, es necesario que las políticas públicas reconozcan este rol estratégico, dotando a las instituciones educativas de recursos, infraestructura y formación docente para cumplir con esta función.

La investigación reafirma, además, que una gestión pública territorial eficaz debe liderar la implementación de políticas de salud preventiva y educación nutricional con visión de futuro. Solo una planificación estratégica, articulada y sostenida en el tiempo permitirá transformar los estilos de vida de los estudiantes, mejorando no solo su salud, sino también su desempeño escolar y calidad de vida. Apostar por la salud escolar es invertir en el desarrollo integral de las nuevas generaciones del municipio.

Los datos recogidos a través de instrumentos aplicados a docentes, estudiantes y padres de familia reflejan una clara disposición al cambio, aunque también revelan contradicciones entre lo que se enseña, se cree y se practica en términos de hábitos saludables. Este hallazgo resalta la importancia del acompañamiento tanto desde el hogar como desde la escuela, así como la necesidad de reforzar la coherencia entre el discurso educativo y la experiencia cotidiana de los estudiantes.

En síntesis, “Sembrando Hábitos Saludables” constituye una propuesta con un alto valor transformador, que conjuga evidencia empírica, compromiso institucional y participación comunitaria. Su enfoque territorial, participativo e intersectorial permite construir un modelo de intervención replicable, alineado con principios de equidad, sostenibilidad y desarrollo humano. Esta apuesta por una educación integral, donde la salud sea eje transversal, contribuye de manera decidida a la formación de ciudadanos conscientes, responsables y comprometidos con su bienestar y el de su entorno.

9. Recomendaciones

Fomentar hábitos saludables en el entorno escolar se ha vuelto esencial para apoyar el desarrollo integral de los estudiantes. Por ello, este trabajo presenta una serie de propuestas dirigidas a la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte, con el objetivo de establecer un programa integral que integre la alimentación equilibrada y la actividad física como parte fundamental de la dinámica académica y comunitaria. Las recomendaciones, planteadas desde una perspectiva preventiva, participativa y con enfoque territorial, pretenden institucionalizar prácticas sostenibles mediante su incorporación al Proyecto Educativo Institucional (PEI), mejorar el diagnóstico y seguimiento de los hábitos de vida de los estudiantes, y fortalecer la articulación entre diferentes sectores para promover el bienestar de toda la comunidad escolar.

En concordancia con el objetivo general del presente trabajo, se recomienda a la Institución Educativa Departamental Antonio Ricaurte consolidar e institucionalizar un programa integral y sistemático de promoción de hábitos saludables, centrado en la alimentación balanceada y la actividad física regular. Este programa deberá articularse con las dinámicas curriculares y extracurriculares, involucrando activamente a los docentes, directivos, personal de salud, estudiantes y familias, a través de estrategias pedagógicas, recreativas y comunitarias. Se sugiere, además, que estas acciones queden formalmente integradas en el Proyecto Educativo Institucional (PEI) mediante un componente específico de promoción de la salud escolar, con objetivos claros, actividades planificadas, cronogramas definidos y mecanismos de evaluación sostenibles.

En relación con el primer objetivo específico, orientado al diagnóstico de los hábitos alimenticios y niveles de actividad física de los estudiantes, se recomienda fortalecer los mecanismos de recolección, análisis y seguimiento de la información mediante el uso de instrumentos validados, pertinentes al contexto local. Es necesario implementar evaluaciones periódicas que permitan monitorear la evolución de los comportamientos relacionados con la salud, con el fin de ajustar oportunamente las estrategias de intervención. Asimismo, se aconseja la creación de una base de datos institucional, organizada y actualizada, que sirva como insumo

para la toma de decisiones pedagógicas, administrativas y comunitarias con un enfoque preventivo y de mejora continua.

Respecto al segundo objetivo específico, que plantea la implementación de estrategias de educación nutricional y promoción de la actividad física, se recomienda integrar de manera transversal estos contenidos en las distintas áreas del currículo escolar. Para ello, es fundamental capacitar al cuerpo docente en temáticas de salud integral, metodologías activas y enfoques didácticos participativos que favorezcan el aprendizaje significativo y contextualizado. Paralelamente, se sugiere promover actividades extracurriculares tales como jornadas deportivas, ferias de la salud, talleres de cocina saludable y clubes escolares, con el propósito de fomentar una cultura institucional basada en el autocuidado, la alimentación consciente y la práctica regular de ejercicio físico.

En lo concerniente al tercer objetivo específico, enfocado en el fortalecimiento de la articulación interinstitucional, se recomienda la creación y consolidación de una mesa intersectorial permanente que permita diseñar, gestionar y monitorear políticas públicas locales orientadas a la salud y el bienestar estudiantil. Esta instancia deberá contar con la participación activa de representantes de los sectores salud, educación, gobierno local, comunidad educativa y organizaciones sociales, con el fin de generar sinergias, asignar recursos adecuados y garantizar la sostenibilidad de las estrategias implementadas. Además, sería pertinente establecer convenios con instituciones de educación superior y entidades gubernamentales o privadas que puedan aportar conocimiento técnico y apoyo logístico al desarrollo de las iniciativas escolares.

De manera complementaria, se recomienda el fortalecimiento del Programa de Alimentación Escolar (PAE) mediante procesos de seguimiento y evaluación participativa que involucren a estudiantes, docentes y familias. Este control permitirá garantizar la calidad nutricional de los alimentos ofrecidos, su adecuación cultural y la eficacia en su distribución. Así mismo, se propone la realización de jornadas informativas dirigidas a padres y cuidadores, con el fin de promover coherencia entre los hábitos saludables promovidos en la escuela y los practicados en el entorno familiar.

En cuanto al componente de actividad física, se aconseja ampliar la oferta de espacios recreativos y deportivos dentro y fuera del horario escolar, así como optimizar la infraestructura institucional existente para asegurar condiciones adecuadas de uso. La implementación de rutinas físicas adaptadas a los intereses y capacidades de los estudiantes, junto con la creación de alianzas estratégicas con entidades del sector deporte y recreación, permitirá fomentar una participación activa y sostenida por parte de la comunidad escolar.

Desde una perspectiva de gestión pública territorial, se recomienda impulsar la elaboración de una política pública local en salud escolar, con enfoque preventivo, participativo y territorial. Esta política debe garantizar la articulación efectiva de los sectores educación, salud, cultura y desarrollo social, en torno a una agenda común que promueva entornos escolares saludables. De este modo, la experiencia del proyecto “Sembrando Hábitos Saludables” podrá replicarse en otras instituciones educativas del municipio, promoviendo la equidad en el acceso a condiciones de bienestar.

Finalmente, se sugiere establecer un sistema de monitoreo y evaluación continua que permita valorar la eficacia de las estrategias implementadas, identificar buenas prácticas, corregir desviaciones y fortalecer las capacidades institucionales de gestión. Esta evaluación debe contemplar la participación activa de todos los actores involucrados, especialmente estudiantes, docentes y familias, lo cual contribuirá a consolidar una cultura institucional de aprendizaje y mejora permanente. Así, el proyecto podrá trascender su carácter inicial y convertirse en una política educativa sostenible orientada al desarrollo integral de los estudiantes.

10. Glosario

- **Actividad Física:** Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía. Es esencial para la prevención de enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida.
- **Administración Pública Territorial:** Gestión y coordinación de recursos, servicios y políticas públicas en un territorio específico, con el fin de promover el desarrollo social, educativo y de salud en comunidades locales.
- **Alimentación:** Proceso mediante el cual los seres humanos ingieren alimentos para satisfacer sus necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Está influida por factores culturales, económicos y sociales.
- **Alimentación Balanceada:** Consumo equilibrado de macronutrientes y micronutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo.
- **Alimentación Escolar:** Programa institucional que busca garantizar el acceso a una alimentación adecuada dentro del ámbito educativo. En Colombia, se implementa a través del Programa de Alimentación Escolar (PAE), beneficiando a los estudiantes con raciones alimenticias balanceadas para mejorar su nutrición y rendimiento académico.
- **Alimentación Saludable:** Patrón de consumo de alimentos que aporta los nutrientes esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo. Se basa en el equilibrio, la variedad y la moderación de los alimentos, priorizando el consumo de frutas, verduras, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables (Organización Mundial de la Salud, 2020).
- **Articulación intersectorial:** Proceso de coordinación y trabajo conjunto entre diferentes sectores (salud, educación, gobierno, entre otros) para abordar problemáticas sociales de manera integral y efectiva.
- **Bienestar:** Estado integral de salud física, mental y social. En este proyecto, se refiere a las condiciones que permiten a los estudiantes desarrollarse plena y satisfactoriamente.

- **Calidad de Vida:** Condiciones de bienestar físico, mental y social de una persona o comunidad, influenciadas por factores como la alimentación, el acceso a servicios de salud y la educación.
- **Condición Física:** Capacidad del organismo para realizar actividades diarias con vigor y sin fatiga excesiva.
- **Decreto Municipal 035 de 2021:** Adopta específicas en Ricaurte para promover hábitos saludables en la comunidad educativa, facilitando la ejecución de medidas programas y estrategias en instituciones
- **Deporte:** Actividad física reglamentada con fines recreativos, competitivos o formativos.
- **Desarrollo sostenible:** Modelo de progreso que satisface las necesidades actuales sin comprometer los recursos y oportunidades de las generaciones futuras, considerando el bienestar social, económico y ambiental.
- **Desempeño académico:** Resultado del proceso de aprendizaje de los estudiantes, medido mediante calificaciones, habilidades adquiridas y cumplimiento de objetivos escolares.
- **Desigualdad Social:** Situación en la que ciertos grupos tienen acceso limitado a recursos y oportunidades debido a factores económicos, culturales o políticos. En el contexto educativo, puede afectar el acceso a una alimentación balanceada y a la práctica de actividad física.
- **Desnutrición:** Estado de salud resultante de una ingesta insuficiente de nutrientes esenciales, lo que puede provocar retrasos en el crecimiento, debilidad del sistema inmunológico y dificultades en el rendimiento académico.
- **Diagnóstico integral:** Evaluación exhaustiva que permite identificar y analizar factores, causas y consecuencias de una problemática, tomando en cuenta diferentes dimensiones (social, educativa, económica, cultural).
- **Educación Nutricional:** Proceso de enseñanza que busca generar conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada. Incluye estrategias pedagógicas para desarrollar hábitos saludables en la comunidad educativa.
- **Ejercicio Físico:** Actividad planificada y estructurada con el objetivo de mejorar la condición física.

- **Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT):** Afecciones de larga duración y progresión lenta, como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, que pueden ser prevenidas en gran medida con hábitos de vida saludables.
- **Entorno escolar:** Espacio físico, social y cultural en el que los estudiantes se desarrollan académica y personalmente, incluyendo infraestructuras, relaciones humanas y condiciones institucionales.
- **Estilo de Vida Saludable:** Conjunto de comportamientos y hábitos que contribuyen al bienestar físico y mental, incluyendo una alimentación equilibrada, actividad física regular y prevención de factores de riesgo para la salud.
- **Gestión Pública Territorial:** Conjunto de acciones y estrategias implementadas por las entidades gubernamentales locales para garantizar el desarrollo social, económico y ambiental en un territorio determinado.
- **Hábitos Alimenticios:** Patrones de consumo de alimentos adquiridos a lo largo del tiempo, influenciados por factores culturales, económicos y educativos, que pueden ser saludables o no.
- **Hábitos Saludables:** Se refiere a un conjunto de comportamientos que favorecen el bienestar físico, mental y social. Esto incluye la adopción de una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y la promoción de la salud mental (OMS, 2020).
- **Hidratación Adecuada:** Consumo suficiente de agua para mantener el equilibrio hídrico del cuerpo.
- **Inactividad física:** Ausencia o insuficiencia de movimiento corporal, lo cual representa un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades como la obesidad y las cardiovasculares.
- **Índice de Masa Corporal (IMC):** Parámetro que relaciona el peso y la talla para evaluar el estado nutricional.
- **Infraestructura Educativa:** Espacios físicos y recursos materiales disponibles en las instituciones educativas para facilitar el aprendizaje, incluyendo áreas deportivas y recreativas necesarias para fomentar la actividad física.

- **Infraestructura deportiva:** Conjunto de espacios físicos y equipamiento necesarios para la práctica segura y adecuada de actividades físicas y deportivas dentro del entorno escolar.
- **Intervención Intersectorial:** Estrategia de acción coordinada entre diferentes sectores, como salud, educación y gobierno, con el fin de abordar problemáticas sociales de manera integral y efectiva.
- **Ley 1355 de 2009:** Establece la obligación de los establecimientos educativos de promover hábitos saludables a través de la educación nutricional y la actividad física.
- **Ley 2120 de 2021:** Ley colombiana que promueve entornos alimentarios saludables, regula el etiquetado frontal de advertencia en alimentos ultraprocesados y fortalece la educación nutricional.
- **Malnutrición:** Estado nutricional anormal que puede deberse tanto a un déficit como a un exceso de nutrientes, y que afecta el crecimiento, desarrollo y salud general.
- **Nutrición:** Ciencia que estudia los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. En el proyecto, se relaciona con la promoción de una dieta equilibrada en los estudiantes.
- **Nutrición Escolar:** Se refiere a la integración de prácticas alimenticias saludables en el entorno educativo, fomentando una alimentación equilibrada entre los estudiantes y la comunidad educativa. En muchos países, como Colombia, las políticas de nutrición escolar buscan reducir las tasas de obesidad infantil y promover un mejor rendimiento académico.
- **Nutrientes:** Componentes presentes en los alimentos (como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.
- **Obesidad:** Condición médica caracterizada por un exceso de grasa corporal, generalmente asociada a una alimentación inadecuada y al sedentarismo, que puede afectar la salud física y mental.
- **Obesidad Infantil:** Condición caracterizada por un exceso de grasa corporal en niños y adolescentes, asociada a una alimentación inadecuada y a la falta de actividad física. Puede generar problemas de salud como diabetes, enfermedades cardiovasculares y baja autoestima.

- **Ordenanza 059 de 2021:** Proporciona un marco normativo para la implementación de estrategias de alimentación saludable y actividad física en las instituciones educativas del departamento.
- **Organización Mundial de la Salud (OMS):** Agencia especializada de las Naciones Unidas que lidera acciones globales en salud pública y promueve estrategias para prevenir enfermedades y mejorar el bienestar.
- **Participación comunitaria:** Involucramiento activo de los miembros de una comunidad (padres, docentes, estudiantes) en la toma de decisiones, planificación y ejecución de acciones que afectan su entorno.
- **Plan de Desarrollo Territorial:** Documento que define las políticas, estrategias y acciones que una entidad territorial implementará en un periodo determinado para mejorar la calidad de vida de sus habitantes.
- **Políticas Públicas:** Conjunto de decisiones y acciones implementadas por el gobierno para abordar problemáticas sociales, económicas o ambientales, como la promoción de hábitos saludables en la comunidad.
- **Programa de Alimentación Escolar (PAE):** Estrategia del gobierno colombiano orientada a garantizar la alimentación de los estudiantes en instituciones educativas oficiales, contribuyendo a su permanencia y rendimiento escolar.
- **Recreación:** Actividades lúdicas que se realizan con el fin de entretener, relajar y fomentar la interacción social y el desarrollo personal.
- **Rendimiento Académico:** Nivel de desempeño de un estudiante en sus actividades escolares, influenciado por factores como la salud, la nutrición y el entorno educativo.
- **Rendimiento escolar:** Nivel de logro académico de los estudiantes en función de sus capacidades cognitivas, emocionales y físicas, influenciado por sus hábitos de vida y entorno escolar.
- **Resolución 2465 de 2016:** Normativa del Ministerio de Salud de Colombia que define indicadores y patrones antropométricos para clasificar el estado nutricional de la población.
- **Resolución 3803 de 2016:** Definir las recomendaciones de ingesta de energía y nutrientes para la población colombiana.

- **Resolución 2465 de 2016:** Establece indicadores antropométricos y patrones de referencia para evaluar el estado nutricional de la población.
- **Salud estudiantil:** Estado de bienestar físico, mental y social de los estudiantes, influenciado por sus hábitos de vida, entorno escolar, acceso a servicios de salud y prácticas educativas.
- **Sobrepeso infantil:** Condición en la que un niño presenta un peso superior al recomendado para su edad y estatura, lo cual incrementa el riesgo de desarrollar problemas de salud.
- **Salud Pública:** Disciplina encargada de promover y proteger la salud de la población mediante estrategias preventivas.
- **Sedentarismo:** Falta de actividad física regular, lo que aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares. En el ámbito escolar, se asocia a una disminución del rendimiento académico y al deterioro de la salud física y mental.
- **Sostenibilidad:** Capacidad de un proyecto, programa o política para mantenerse en el tiempo, generando impactos positivos y duraderos con el uso adecuado de recursos.
- **Sostenibilidad en Programas Recreativos:** Capacidad de mantener en el tiempo iniciativas deportivas y recreativas mediante políticas, infraestructura y recursos adecuados que fomenten la actividad física en la comunidad educativa.
- **Trabajo Intersectorial:** Colaboración entre diferentes sectores de la sociedad para el diseño e implementación de estrategias que mejoren la calidad de vida de la comunidad.
- **Transformación social:** Cambio positivo y significativo en las estructuras, relaciones y condiciones de vida de una comunidad, impulsado por procesos educativos, políticos o culturales.
- **Ultra procesados:** Alimentos industrializados con altos niveles de azúcares, grasas y aditivos químicos, con bajo valor nutricional, cuyo consumo frecuente está relacionado con enfermedades crónicas no transmisibles.
- **Vida cotidiana:** Conjunto de actividades y prácticas rutinarias que las personas realizan en su entorno diario, influyendo en sus hábitos alimentarios, físicos y sociales.

11. Referencias

Alcaldía Municipal de Ricaurte. (2016). Plan de Desarrollo "Ricaurte Nuestro Compromiso" 2016-2019. Recuperado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ricaurtecundinamarca.micolombiadigital.gov.co/sites/ricaurtecundinamarca/content/files/000102/5068_acuerdo-010-2016-plan-de-desarrollo-ricaurte-nuestro-compromiso.pdf?utm_source=chatgpt.com

Aznar, S., & Webster, T. (2006). Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia. Tomado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf

Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.

Ballén, HD (2022). Estilos de vida saludables en estudiantes del último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana - Bogotá. Recuperado de: https://apidspace.javeriana.edu.co/server/api/core/bitstreams/578d670f-9879-4593-bc04-7a8862054706/content.

Cabezuelo, G., & Frontera, P. (2007). Alimentación sana y crecimiento en niños y adolescentes. Madrid: Síntesis. Tomado de: https://dmc2vm44yioo9.cloudfront.net/d90771dc-f1e5-430b-8a7b-db8fa8de79df.pdf

Cimas Flores, I. (2023). “Go for the gold”: Fomento de la actividad física y la alimentación saludable en alumnos de Educación Primaria mediante una propuesta didáctica gamificada en Educación Física (Trabajo de fin de grado). Universidad de Valladolid, Facultad de Educación y Trabajo Social. https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/62172/TFG-G6241.pdf?isAllowed=y&sequence=1

Congreso de Colombia. (1991). Constitución Política de Colombia. Artículo 44. Recuperado de https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=4125

CONSEJO NACIONAL DE POLÍTICA ECONÓMICA SOCIAL. (2008). Documento Conpes Social 113. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PSAN). Tomado de: chrome-

extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.minagricultura.gov.co/Normatividad/Conpes/Conpes%20113%20de%202008.pdf

FAO. (2022). Educación alimentaria y nutricional en las escuelas - Un libro blanco sobre el estado actual, principios, desafíos y recomendaciones para países de ingresos bajos y medianos. Roma. Recuperado de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/48bb043e-a8f7-43f5-affe-331a61d92ace/content?utm_source=

Fernández, M. T. (2003). Nutrición y dietética. León: Universidad de León.

Generalitat de Catalunya. (2020). La alimentación saludable en la etapa escolar: Guía para familias y escuelas. Recuperado de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_inf/guia_alimentacio_saludable_etapa_escolar/guia_alimentacion_etapa_escolar.pdf?utm_source

Gobernación de Cundinamarca. (2022). Decreto Departamental sobre Alimentación Saludable: Por el cual se establecen parámetros para reglamentar las tiendas escolares saludables en las instituciones educativas del departamento. Recuperado de https://www.cundinamarca.gov.co/wcm/connect/7f70ba84-7e33-4f25-b066-08f7b8ce71f3/DECRETO%2BDE%2BALIMENTACION.pdf?CVID=obVlnGb&MOD=AJPERES

González G, Padial R, Espejo T, Chacón R, Puertas P, Pérez AJ. (2017). Relación entre clima motivacional hacia el deporte y adherencia a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios de educación física. Int J Develop & Educ Psychol INFAD. 4(1): 285-95

Gueterres ÉC, Rosa E de O, da Silveira A, dos Santos WM. Health education in school context: Revision study integrative. Enferm Glob. 2017 Apr 1; 16(2):489-499. http://dx.doi.org/10.6018/eglobal.16.2.235801

Instituto Tecnológico de Sonora. (2006). Hábitos saludables en universitarios. Recuperado de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://itson.mx/publicaciones/Documents/ciencias-sociales/libro%20H%C3%A1bitosSaludablesISBN.pdf?utm_source

Ley 1355 de 2009, Congreso de Colombia. (2009). Por la cual se dictan disposiciones sobre la promoción de la salud y la prevención de la obesidad infantil. Diario Oficial N° 47.847. Recuperado de https: //www.mineducacion.gov.co

Martínez, K. (2021). Hábitos alimentarios y estilos de vida en estudiantes de último año de la carrera de Nutrición y Dietética de la Pontificia Universidad Javeriana, 2021. Recuperado de: https://apidspace.javeriana.edu.co/server/api/core/bitstreams/b2432720-68a9-417a-858a-dc07778854b5/content.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Resolución 3803 de 2016: Por la cual se establecen las Recomendaciones de Ingesta de Energía y Nutrientes - RIEN para la población colombiana y se dictan otras disposiciones. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%203803%20de%202016.pdf

Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Resolución 2465 de 2016: Por la cual se adoptan los indicadores antropométricos, patrones de referencia y puntos de corte para la clasificación antropométrica del estado nutricional de niñas, niños y adolescentes menores de 18 años de edad, adultos de 18 a 64 años de edad y gestantes adultas y se dictan otras disposiciones. [PDF]. Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-2465-2016.pdf

Montoya Gaviria, R. (2017). Propuesta de enseñanza de hábitos y estilos de vida saludables a través de la utilización de la cocina como laboratorio. Tomado de: https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/60315/21424785.2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

OMS. (2020). Estrategias globales para la prevención de la obesidad y las enfermedades crónicas. Recuperado de https: //www.who.int/es/news -room/fact-sheets/detail/obesidad -y -sobrepeso

OMS. (2020). Actividades de promoción de la salud en entornos escolares: Informe de la OMS. https://www.who.int

Organización Mundial de la Salud. (2014). Definición actividad física. Recuperado de: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-

activity#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20actividad,esquel%C3%A9ticos%20que%20requiere%20consumir%20energ%C3%ADa.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2006). Educación alimentaria y nutricional: Libro para el docente. Recuperado de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.fao.org/fileadmin/user_upload/nutrition/docs/education/resources/by_country/Libro_docente_1.pdf?utm_sourceSanz

Organización Mundial de la Salud. (2024). Definición actividad física. Recuperado de: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización Mundial de la Salud. (2004). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Tomado de: chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/wha57/a57_r17-sp.pdf

Pérez, J., Rodríguez, M., & García, L. (2019). Nutrición y rendimiento académico: Impacto de los hábitos alimenticios en el desempeño escolar de los jóvenes. Revista de Nutrición y Salud, 23(2), 45-52. Recuperado de https: //www.revistanutricionsalud.edu.co

Pérez IJ, Rivera E, Delgado M. (2017). Mejora de hábitos de vida saludables en alumnos universitarios mediante una propuesta de gamificación. Nutr Hos p. 34(4): 942-51. (2)

Resolución 2436 de 2010, Ministerio de Educación Nacional. (2010). Lineamientos para la implementación de la educación física, la recreación y el deporte escolar en las instituciones educativas. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co

Secretaría de Educación del Distrito. (2010). Resolución N° 234 de 2010: Directrices para el funcionamiento de tiendas escolares de los colegios oficiales del Distrito Capital. Recuperado de https://educacionbogota.edu.co/intrased/sites/default/files/inline-files/Resolucion_234_2010_Directrices_Funcionamiento_TiendasEscolares_ColegiosOficiales_Bta.pdf

Silva A, Monteiro E, de Lima L, Cavalcanti A, Neto W, Aquino J. Políticas públicas en la promoción de la salud del adolescente en la escuela: concepción de los gestores. Enfermería Glob. 2015 Jan. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000100010

Solera Sánchez A, Gamero Luna A. (2019). Hábitos saludables en universitarios de ciencias de la salud y de otras ramas de conocimiento: un estudio comparativo. Rev Esp Nutr Hum Diet. 2019; 23(4): 271-82. doi: 10.14306/renhyd.23.4.762. Tomado de: https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/762/595Y. (2007). Alimentación infantil. Madrid: Aguilar. Tomado de: https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-infancia

UNICEF Colombia. (2019). Plato saludable de la familia colombiana: Conoce los grupos de alimentos para que explores distintas recetas saludables en casa. UNICEF. https://www.unicef.org/colombia/plato-saludable-de-la-familia-colombiana

Universidad de Extremadura. (2021). Promoción de hábitos saludables desde los centros educativos: Proyecto EUMOVE. Recuperado de https://dehesa.unex.es:8443/handle/10662/16774

12. Anexos

Encuesta sobre Hábitos Alimenticios y Actividad Física en los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024

Objetivo: Recopilar información sobre los hábitos alimenticios, niveles de actividad física, conocimientos sobre nutrición y percepción sobre la importancia de la salud en estudiantes.

Población objetivo: Estudiantes de grado 6°

Tiempo estimado de respuesta: 10 - 15 minutos.

Instrucciones: Responda las siguientes preguntas de manera sincera. Su participación es anónima y contribuirá al desarrollo de estrategias para mejorar la alimentación y la actividad física en la comunidad educativa.

Sección 1: Datos sociodemográficos

Edad: _____ años
Género:
☐ Masculino ☐ Femenino ☐ Otro

Grado escolar del estudiante: ☐ 6°1 ☐ 6°2 ☐ 6°3

Sección 2: Hábitos Alimenticios

1. **¿Cuántas veces al día consumes alimentos?**
   a) 1-2 veces
   b) 3 veces
   c) 4 o más veces

2. **¿Sueles desayunar antes de venir al colegio?**
   a) Siempre
   b) A veces
   c) Nunca

3. **¿Qué sueles desayunar?**
   a) Pan o cereales con leche o jugo
   b) Frutas o huevos con pan
   c) No desayuno

4. **¿Con qué frecuencia consumes frutas y verduras?**
   a) Todos los días
   b) 3-4 veces a la semana
   c) 1-2 veces a la semana
   d) Nunca

5. **¿Cuántas veces a la semana comes comida rápida (papas fritas, hamburguesas, gaseosas, etc.)?**
   a) Nunca o casi nunca
   b) 1-2 veces
   c) 3 o más veces

6. **¿Cuántos vasos de agua tomas al día?**
   a) Menos de 3
   b) Entre 3 y 6
   c) Más de 6

7. **¿Recibes alimentación escolar a través del PAE en el colegio?**
   a) Sí, siempre
   b) A veces
   c) No

8. **¿Cómo calificas la alimentación que recibes en el colegio?**
   a) Buena y suficiente
   b) Regular
   c) No me gusta

Sección 3: Actividad Física y Estilo de Vida

9. **¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física (jugar, correr, montar bicicleta, practicar un deporte, etc.)?**
   a) Todos los días
   b) 3-4 veces a la semana
   c) 1-2 veces a la semana
   d) Nunca

10. **¿Cuántas horas al día pasas viendo televisión, jugando videojuegos o en el celular?**
    a) Menos de 1 hora
    b) Entre 1 y 3 horas
    c) Más de 3 horas

11. **¿Cuántos días a la semana tienes clases de educación física en el colegio?**
    a) Todos los días
    b) 3-4 veces a la semana
    c) 1-2 veces a la semana
    d) Nunca

12. ¿Participas en actividades deportivas organizadas por el colegio?
a) Sí, regularmente
b) A veces
c) No

13. ¿Cuánto tiempo caminas o te desplazas activamente al día (caminando, en bicicleta, patines, etc.)?
a) Más de 30 minutos
b) Entre 15 y 30 minutos
c) Menos de 15 minutos

14. ¿Qué actividad prefieres hacer en tu tiempo libre?
a) Jugar o hacer deporte al aire libre
b) Ver televisión o jugar en el celular
c) Leer o hacer tareas

Sección 4: Percepción sobre la Salud y Nutrición

15. ¿Crees que tu alimentación es saludable?
a) Sí
b) No
c) No estoy seguro/a

16. ¿Sabes cuáles son los beneficios de una alimentación saludable?
a) Sí, claramente
b) Más o menos
c) No

17. ¿Crees que la actividad física es importante para la salud?
a) Sí
b) No
c) No estoy seguro/a

Consideraciones Finales:

- **Confidencialidad:** Todas las respuestas serán anónimas y utilizadas únicamente con fines de investigación.
- **Consentimiento:** Para los estudiantes menores de edad, se solicitará la autorización de sus padres antes de la aplicación de la encuesta.

¡Gracias por su participación!

Esta información será de gran utilidad para mejorar la promoción de hábitos saludables en la comunidad educativa.

Encuesta sobre Hábitos Alimenticios y Actividad Física en los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024

Objetivo: Recopilar información sobre los hábitos alimenticios, niveles de actividad física, conocimientos sobre nutrición y percepción sobre la importancia de la salud en estudiantes.

Población objetivo: docentes y directivos

Tiempo estimado de respuesta: 10 - 15 minutos.

Instrucciones: Responda las siguientes preguntas de manera sincera. Su participación es anónima y contribuirá al desarrollo de estrategias para mejorar la alimentación y la actividad física en la comunidad educativa.

Sección 1: Datos sociodemográficos

Edad: _____ años
Género:
☐ Masculino ☐ Femenino ☐ Otro

Años de experiencia docente:
a) Menos de un año
b) 1-5 años
c) 6-10 años
d) Más de 10 años

Sección 2: Hábitos Alimenticios

1. **¿Considera que los estudiantes de la institución tienen hábitos alimenticios saludables?**

a) Si
b) No
c) No lo se

2. **¿Cree que el Programa de Alimentación Escolar (PAE) ofrece una alimentación equilibrada y nutritiva?**

a) Si
b) No
c) No lo se

3. **¿Cuáles son los principales problemas relacionados con la alimentación de los estudiantes? (Puede marcar varias opciones)**

a) Consumo de comida chatarra
b) Falta de frutas y verduras
c) Falta de acceso a agua potable
d) No desayunar antes de venir a estudiar
e) Todas las anteriores

4. **¿Cree que la comunidad educativa (docentes, directivos, familias) promueve hábitos alimenticios saludables en los estudiantes?**

a) Si
b) No
c) Parcialmente

Sección 3: Actividad Física y Estilo de Vida

5. **¿Cree que los estudiantes realizan suficiente actividad física en la escuela?**

a) Si
b) No

6. **¿Cuántas horas de actividad física considera que deberían tener los estudiantes a la semana en el colegio?**

a) Menos de 2 horas
b) Entre 2 y 4 horas
c) Más de 4 horas

7. **¿Qué factores limitan la práctica de actividad física en la institución? (Puede marcar varias opciones)**

a) Falta de espacios adecuados
b) Horarios escolares muy ajustados
c) Desinterés de los estudiantes
d) Falta de material deportivo
e) Todas las anteriores

8. **¿Participa en actividades deportivas o recreativas dentro del colegio?**

a) Si
b) No

9. **¿Cree que la actividad física mejora el rendimiento académico de los estudiantes?**

a) Si
b) No
c) No lo se

Sección 4: Percepción sobre la Salud y Nutrición

10. **¿Se incluyen temas de alimentación saludable en las clases?**

a) Si
b) No
c) No lo se

11. **¿Cree que los docentes tienen suficiente formación para enseñar sobre hábitos saludables?**

a) Si
b) No
c) Parcialmente

12. ¿Considera necesario recibir capacitación sobre promoción de hábitos saludables?

a) Si
b) No
c) No lo se

¡Gracias por su participación!

Esta información será de gran utilidad para mejorar la promoción de hábitos saludables en la comunidad educativa.

Encuesta sobre Hábitos Alimenticios y Actividad Física en los Estudiantes de la IED Antonio Ricaurte 2024

Objetivo: Recopilar información sobre los hábitos alimenticios, niveles de actividad física, conocimientos sobre nutrición y percepción sobre la importancia de la salud en estudiantes.

Población objetivo: padres de familia

Tiempo estimado de respuesta: 10 - 15 minutos.

Instrucciones: Responda las siguientes preguntas de manera sincera. Su participación es anónima y contribuirá al desarrollo de estrategias para mejorar la alimentación y la actividad física en la comunidad educativa.

Sección 1: Datos sociodemográficos

Edad: _____ años
Género:
☐ Masculino ☐ Femenino ☐ Otro

Nivel educativo alcanzado:

a) Primaria
b) Secundaria
c) Educación técnica o tecnológica
d) Educación universitaria

Sección 2: Hábitos Alimenticios

1. ¿Cuántas comidas principales come su hijo/a al día?

a) 1
b) 2
c) 3
d) 4 o más

2. ¿Con qué frecuencia consume su hijo/a las siguientes opciones en el desayuno?

2.1 Frutas y jugos naturales:
a) Nunca
b) 1-2 veces por semana
c) 3-4 veces por semana
d) Todos los días

2.2 Cereales integrales (avena, granola, pan integral):
a) Nunca
b) 1-2 veces por semana
c) 3-4 veces por semana
d) Todos los días

2.3 Productos ultra procesados (galletas, paquetes, embutidos):
a) Nunca
b) 1-2 veces por semana
c) 3-4 veces por semana
d) Todos los días

2.4 ¿Cuántas veces a la semana su hijo/a consume verduras en el almuerzo o la cena?
a) Nunca
b) 1-2 veces por semana
c) 3-4 veces por semana
d) Todos los días

2.5 ¿Con qué frecuencia su hijo/a consume bebidas azucaradas (gaseosas, jugos artificiales)?
a) Nunca
b) 1-2 veces por semana
c) 3-4 veces por semana
d) Todos los días

2.6 ¿Considera que el Programa de Alimentación Escolar (PAE) brinda una alimentación saludable y equilibrada a su hijo/a?
a) Si
b) No
c) No se

Sección 3: Actividad Física y Estilo de Vida

3. ¿Cuántas horas al día pasa su hijo/a frente a pantallas (TV, celular, videojuegos, computadora) fuera del horario escolar?
a) Menos de 1 hora
b) 1-2 horas
c) 3-4 horas
d) Más de 4 horas

4. ¿Realiza su hijo/a alguna actividad física o deporte fuera del horario escolar?

a) Sí, de manera frecuente (3 o más veces por semana)
b) Sí, pero de forma ocasional (1-2 veces por semana)
c) No

5. ¿Qué tipo de actividad física realiza su hijo/a con mayor frecuencia?
a) Correr, caminar, trotar
b) Deportes en equipo (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.)
c) Actividades recreativas (juegos, montar bicicleta, patinar)
d) No realiza actividad física

6. ¿Cuánto tiempo dedica su hijo/a a la actividad física diaria?
a) Menos de 30 minutos
b) 30-60 minutos
c) Más de 60 minutos

7. ¿En casa promueven la práctica de actividad física en familia?
a) Sí, realizamos actividades juntos regularmente
b) Sí, pero de manera ocasional
c) No

Sección 4: Percepción sobre la Salud y Nutrición

8. ¿Conoce la importancia de una alimentación equilibrada en la salud de su hijo/a?
a) Si
b) No

9. ¿Le gustaría recibir información o capacitaciones sobre alimentación saludable y actividad física para su hijo/a?
a) Si
b) No

10. ¿Qué dificultades ha identificado en la alimentación o actividad física de su hijo/a? (Marque todas las que correspondan)
a) Falta de tiempo para preparar comidas saludables
b) Preferencia del niño/a por alimentos ultra procesados
c) Falta de espacios adecuados para la actividad física
d) Falta de acceso a frutas y verduras frescas
e) Desconocimiento sobre una alimentación saludable
f) Todas las anteriores

11. ¿Considera que la institución educativa debe implementar más actividades y estrategias para fomentar hábitos saludables?
a) Si
b) No
c) No sabe

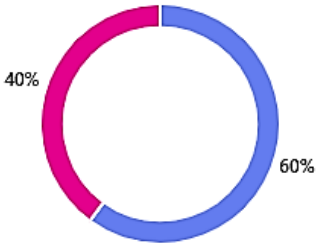
¡Gracias por su participación!
Esta información será de gran utilidad para mejorar la promoción de hábitos saludables en la comunidad educativa.

Tabulaciones de los resultados de encuestas

Resultados de la encuesta de docente

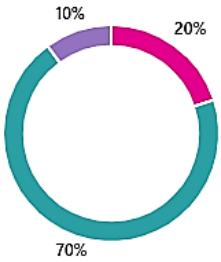
2. Género:

Masculino	6
Femenino	4
Otro	0



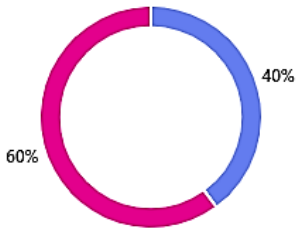
3. Años de experiencia docente:

a) Menos de un año	0
b) 1-5 años	2
c) 6-10 años	7
d) Más de 10 años	1



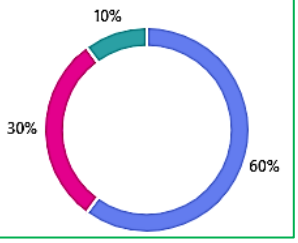
4. ¿Considera que los estudiantes de la institución tienen hábitos alimenticios saludables?

a) Sí	4
b) No	6
c) No lo se	0



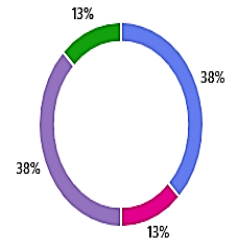
5. ¿Cree que el Programa de Alimentación Escolar (PAE) ofrece una alimentación equilibrada y nutritiva?

a) Sí	6
b) No	3
c) No lo se	1



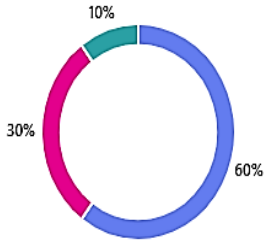
6. ¿Cuáles son los principales problemas relacionados con la alimentación de los estudiantes? (Puede marcar varias opciones)

a) Consumo de comida chatarra	6
b) Falta de frutas y verduras	2
c) Falta de acceso a agua potable	0
d) No desayunar antes de venir a estudiar	6
e) Todas las anteriores	2



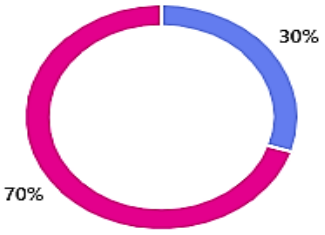
7. ¿Cree que la comunidad educativa (docentes, directivos, familias) promueve hábitos alimenticios saludables en los estudiantes?

a) Sí	6
b) No	3
c) Parcialmente	1



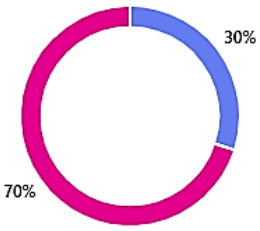
8. ¿Cree que los estudiantes realizan suficiente actividad física en la escuela?

Si	3
No	7



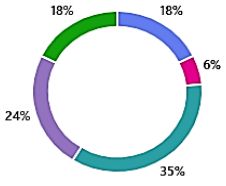
9. ¿Cuántas horas de actividad física consideran que deben tener los estudiantes a la semana en el colegio?

a) Menos de 2 horas	3
b) Entre 2 y 4 horas	7
c) Más de 4 horas	0



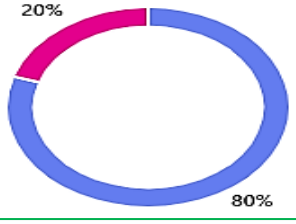
10. ¿Qué factores limitan la práctica de actividad física en la institución? (Puede marcar varias opciones)

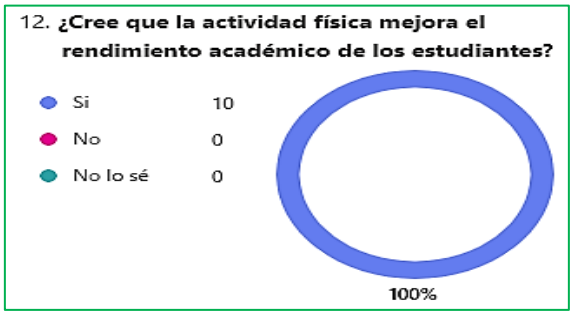
a) Falta de espacios adecuados	3
b) Horarios escolares muy ajustados	1
c) Desinterés de los estudiantes	6
d) Falta de material deportivo	4
e) Todas las anteriores	3

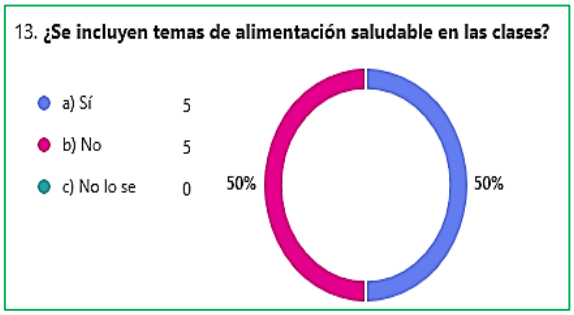


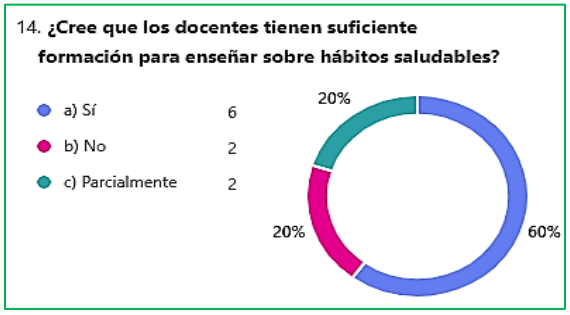
11. ¿Participa en actividades deportivas o recreativas dentro del colegio?

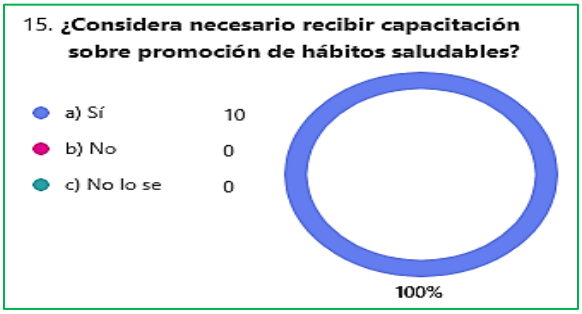
Si	8
No	2



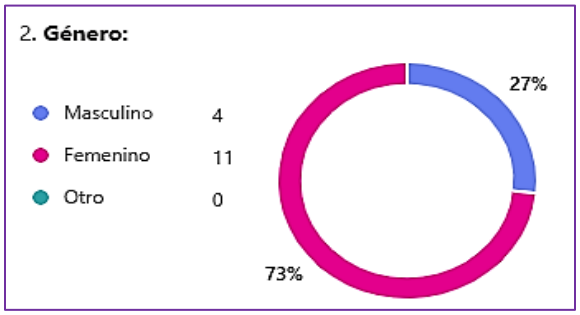


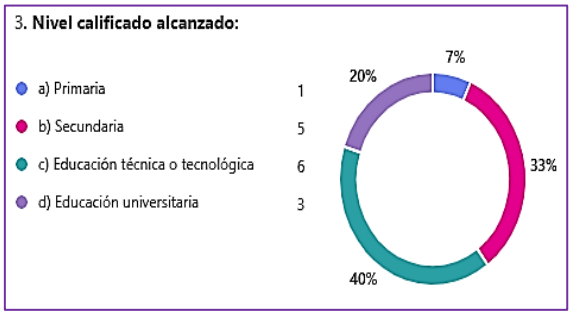


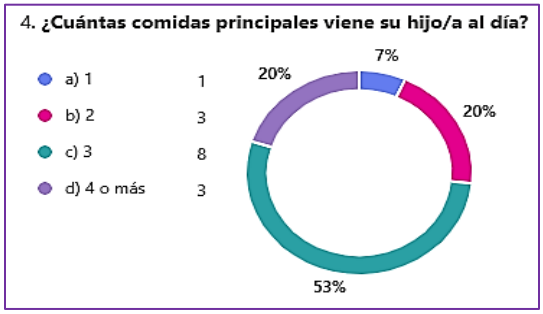


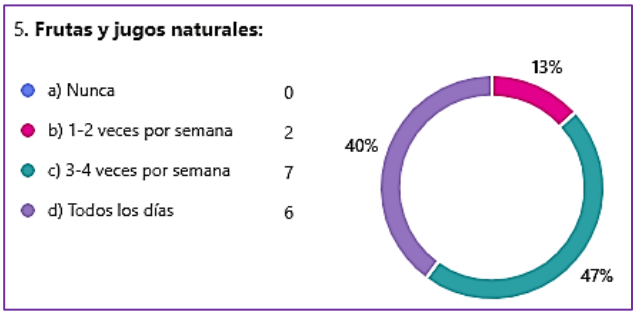


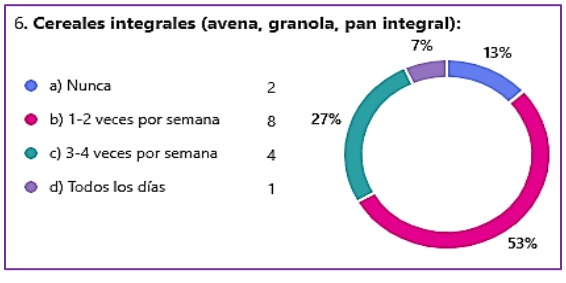
Resultados de la encuesta de padres de familia

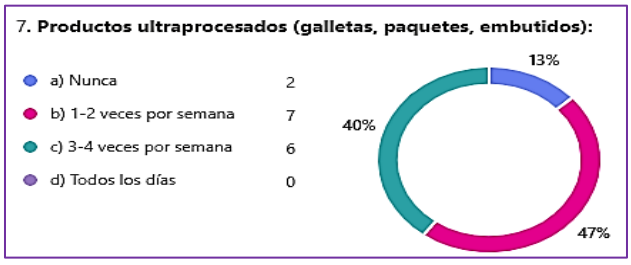






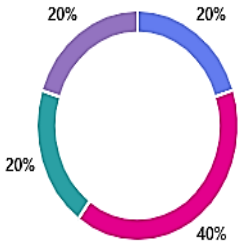






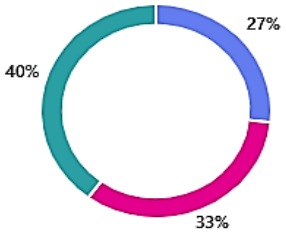
8. **¿Cuántas veces a la semana su hijo/a consume verduras en el almuerzo o la cena?**

a) Nunca	3
b) 1-2 veces por semana	6
c) 3-4 veces por semana	3
d) Todos los días	3



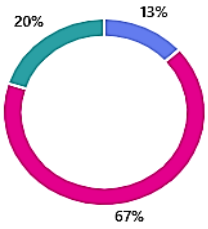
9. **¿Con qué frecuencia su hijo/a consume bebidas azucaradas (gaseosas, jugos artificiales)?**

a) Nunca	4
b) 1-2 veces por semana	5
c) 3-4 veces por semana	6
d) Todos los días	0



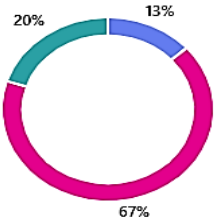
10. **¿Considera que el Programa de Alimentación Escolar (PAE) brinda una alimentación saludable y equilibrada a su hijo/a?**

a) Sí	2
b) No	10
c) No se	3



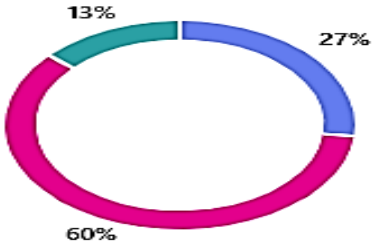
11. **¿Cuántas horas al día pasa su hijo/a frente a pantallas (TV, celular, videojuegos, computadora) fuera del horari o escolar?**

a) Menos de 1 hora	2
b) 1-2 horas	10
c) 3-4 horas	3
d) Más de 4 horas	0



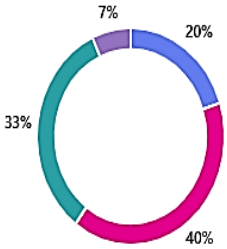
12. **¿Realiza su hijo/a alguna actividad física o deporte fuera del horario escolar?**

a) Sí, de manera frecuente (3 o más veces por semana)	4
b) Sí, pero de forma ocasional (1-2 veces por semana)	9
c) No	2



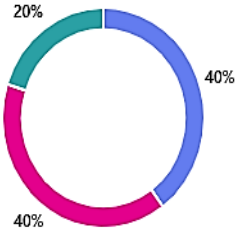
13. **¿Qué tipo de actividad física realiza su hijo/a con mayor frecuencia?**

a) Correr, caminar, trotar	3
b) Deportes en equipo (fútbol, baloncesto, voleibol, etc.)	6
c) Actividades recreativas (juegos, montar bicicleta, patinar)	5
d) No realizar actividad física	1



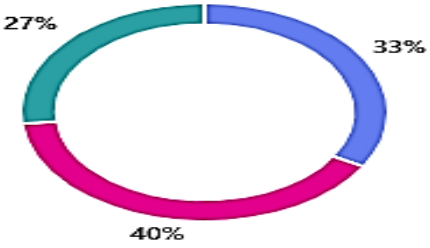
14. **¿Cuánto tiempo dedica su hijo/a a la actividad física diaria?**

a) Menos de 30 minutos	6
b) 30-60 minutos	6
c) Más de 60 minutos	3



15. **¿En casa promueven la práctica de actividad física en familia?**

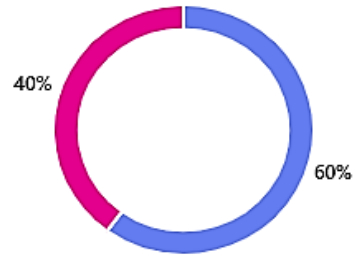
a) Sí, realizamos actividades juntos regularmente	5
b) Sí, pero de manera ocasional	6
c) No	4



Resultados de la encuesta de estudiantes

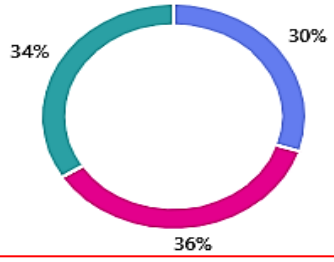
2. Género:

Masculino	30
Femenino	20



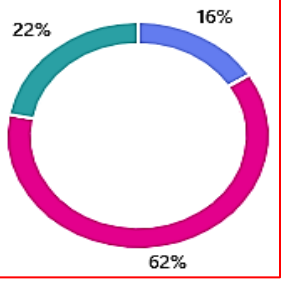
3. Grado escolar del estudiante:

6-1	15
6-2	18
6-3	17



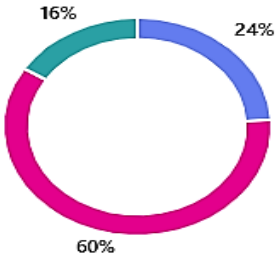
4. ¿Cuántas veces al día consume alimentos?

a) 1-2 veces	8
b) 3 veces	31
c) 4 o más veces	11



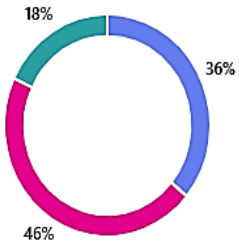
5. ¿Sueles desayunar antes de venir al colegio?

a) Siempre	12
b) A veces	30
c) Nunca	8



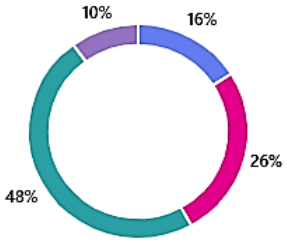
6. ¿Qué sueles desayunar?

a) Pan o cereales con leche o jugo	18
b) Frutas o huevos con pan	23
c) No desayuno	9



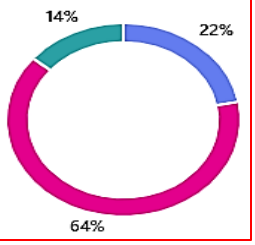
7. ¿Con qué frecuencia consume frutas y verduras?

a) Todos los días	8
b) 3-4 veces a la semana	13
c) 1-2 veces a la semana	24
d) Nunca	5



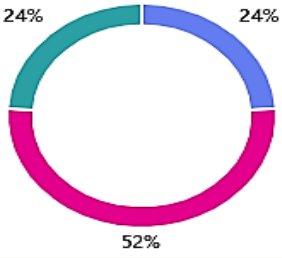
8. ¿Cuántas veces a la semana viene comida rápida (papas fritas, hamburguesas, gaseosas, etc.)?

a) Nunca o casi nunca	11
b) 1-2 veces	32
c) 3 o más veces	7



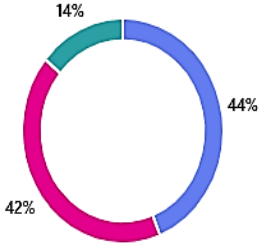
9. ¿Cuántos vasos de agua tomas al día?

a) Menos de 3	12
b) Entre 3 y 6	26
c) Más de 6	12



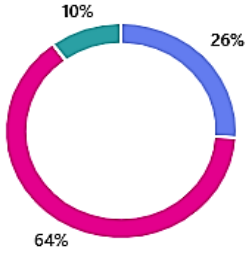
10. ¿Recibes alimentación escolar a través del PAE en el colegio?

a) Sí, siempre	22
b) A veces	21
c) No	7



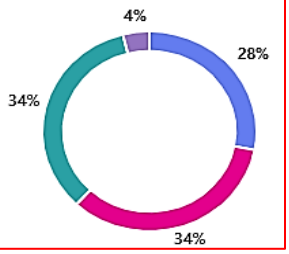
11. ¿Cómo calificas la alimentación que recibes en el colegio?

a) Buena y suficiente	13
b) Regular	32
c) No me gusta	5



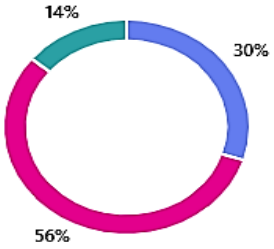
12. **¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física (jugar, correr, montar bicicleta, practicar un deporte, etc.)?**

a) Todos los días	14
b) 3-4 veces a la semana	17
c) 1-2 veces a la semana	17
d) Nunca	2



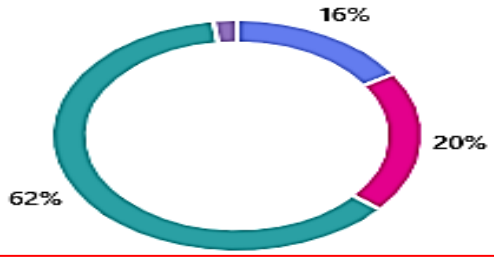
13. **¿Cuántas horas al día pasas viendo televisión, jugando videojuegos o en el celular?**

a) Menos de 1 hora	15
b) Entre 1 y 3 horas	28
c) Más de 3 horas	7



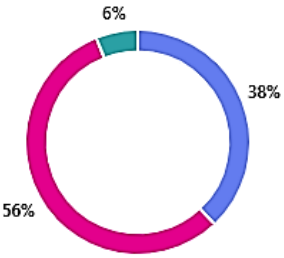
14. **¿Cuántos días a la semana tienes clases de educación física en el colegio?**

a) Todos los días	8
b) 3-4 veces a la semana	10
c) 1-2 veces a la semana	31
d) Nunca	1



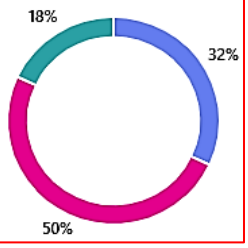
15. **¿Participas en actividades deportivas organizadas por el colegio?**

a) Sí, regularmente	19
b) A veces	28
c) No	3



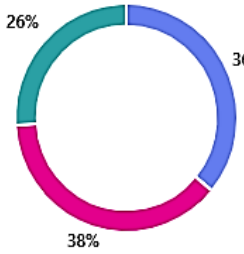
16 **¿Cuánto tiempo caminas o te desplazas activamente al día (caminando, en bicicleta, patines, etc.)?**

a) Más de 30 minutos	16
b) Entre 15 y 30 minutos	25
c) Menos de 15 minutos	9



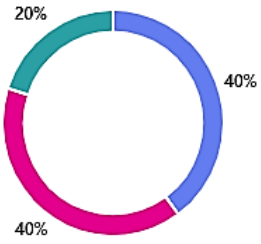
17. **¿Qué actividad prefieres hacer en tu tiempo libre?**

a) Jugar o hacer deporte al aire libre	18
b) Ver televisión o jugar en el celular	19
c) Leer o hacer tareas	13



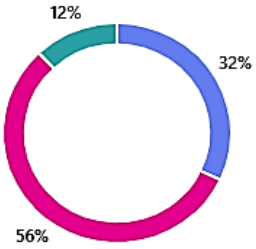
18. **¿Crees que tu alimentación es saludable?**

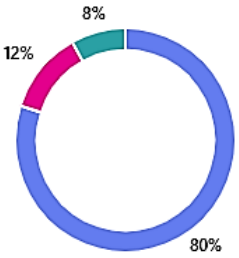
a) Sí	20
b) No	20
c) No estoy seguro/a	10



19. **¿Sabes cuáles son los beneficios de una alimentación saludable?**

a) Sí, claramente	16
b) Más o menos	28
c) No	6



20. **¿Crees que la actividad física es importante para la salud?**

a) Sí	40
b) No	6
c) No estoy seguro/a	4