



Artículo científico

Referencia

Porras Marroquín, E. J. (2024). Estilos de vida saludables en escolares de primaria, área metropolitana del Departamento de Guatemala, 2021. *Revista Científica del Sistema de Estudios de Postgrado*. 7(1). 55-65. DOI: <https://doi.org/10.36958/sep.v7i1.233>

Estilos de vida saludables en escolares de primaria, área metropolitana del Departamento de Guatemala, 2021

Healthy lifestyles in primary schoolchildren, metropolitan area of the Department of Guatemala, 2021

Enma Judith Porrás Marroquín

Magíster Artium en Enfermería con énfasis en el cuidado de la salud cardiovascular
Facultad de Ciencias Médicas
Universidad de San Carlos de Guatemala
enmaporrás@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8141-4827> 

Recibido: 10/01/2024

Aceptado: 20/02/2024

Publicado: 24/06/2024

Resumen

OBJETIVO: identificar los estilos de vida saludables en relación a actividad física, alimentación, descanso, sueño y recreación para la prevención de diabetes en escolares de primaria. **MÉTODO:** estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal. Participaron 206 niños, contando con la autorización de los padres mediante la firma del consentimiento informado. **RESULTADOS:** los datos recolectados mostraron que en su mayoría eran mujeres y en menor cantidad hombres, las edades oscilaron entre los 10 a 13 años, conviven con sus padres, hermanos, abuelos y tíos, viven en la zona urbana. Se encontró un porcentaje importante de antecedentes familiares lo cual constituye un factor de riesgo de padecer diabetes en la edad adulta. Se evidenció que los participantes en el estudio poseen poco conocimiento en cuanto a alimentación saludable y las propiedades de los alimentos. **CONCLUSIÓN:** se identificó que la alimentación de los participantes no es balanceada, consumen pocas verduras y frutas, ingieren gaseosas, comida chatarra y frituras. Mostraron poco conocimiento en relación a los alimentos que compone cada grupo de macro y micronutrientes como son las proteínas, vitaminas, minerales, grasas, carbohidratos, que son esenciales en la alimentación infantil, además los escolares están expuestos a la computadora y la televisión esto los hace vulnerables a presentar obesidad.

Palabras clave

vida saludable, alimentación escolar de primaria, dieta

Abstract

OBJECTIVE: to identify healthy lifestyles in relation to physical activity, nutrition, rest, sleep and recreation for the prevention of diabetes in primary schoolchildren. **METHOD:** study with a quantitative, descriptive, cross-sectional approach, 206 children participated, with parental authorization by signing the informed consent **RESULTS:** the data collected showed that the majority were women and a lesser extent man, their ages ranged from 10 to 13 years, they live with their parents, brothers, grandparents and uncles, they live in the urban area. A significant percentage of family history was found, which constitutes a risk factor for suffering from diabetes in adulthood. It was evident that the participants in the study have little knowledge regarding healthy eating and the properties of foods. **CONCLUSIÓN:** A significant percentage of was identified that the participants' diet is not balanced, they consume few vegetables and fruits, they eat sodas, junk food and fried foods. They showed little knowledge in relation to the foods that make up each group of macro y micronutrients such as proteins, vitamins, minerals, fats, carbohydrates, which are essential in children's nutrition, and they are also exposed to computers and television, makes them vulnerable to obesity.

Keywords

health, school feeding, diet

Introducción

El presente artículo fue presentado en el VI Encuentro Bienal de Investigación y Postgrado del Consejo Superior Universitario Centroamericano -CSUCA-, Noviembre 2023. Es producto de la investigación realizada como tesis del doctorado de Salud Pública de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de San Carlos de Guatemala. El objetivo del presente artículo es dar a conocer los resultados del estudio a la comunidad científica, que permita fortalecer la línea de investigación de estilos de vida y calidad de vida que plantea el doctorado antes mencionado, invitando a plantear estrategias que puedan ayudar a la promoción de la salud en diferentes escenarios y etapas de la vida, en especial en la edad escolar.

Los estilos de vida son parte importante de la vida de todas las personas, en especial de los niños, estos se forman desde el hogar, se complementan en la escuela y en el entorno en el que se desenvuelven. Las prácticas de estilos de vida no saludables se asocian a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, éstas pueden aparecer en diferentes etapas de la vida, actualmente hay un incremento en las mismas afectando a niños, adolescentes y adultos, en fin, no discrimina edad, género; ni condición social. Es por ello que es necesario hacer algo para prevenirlas, mucho mejor si es a temprana edad cuando se debe trabajar en el fomento de hábitos más saludables.

Las familias que viven una situación de enfermedad crónica de alguno de sus miembros, invierten todos sus recursos disponibles en buscar atención y mejorar la condición de salud de sus familiares, haciéndoles cada día más pobres. Una de las situaciones más difíciles de afrontar es la muerte de la persona, quien además de padecer de una enfermedad crónica es quien sostiene económicamente a la familia, no solo afecta la situación emocional, también impacta en su situación económica, lo que incide en el empobrecimiento de la misma llevándoles inclusive a la pobreza extrema. Muchas de estas enfermedades crónicas se derivan de aspectos como inadecuada alimentación, sedentarismo, poca actividad física, falta de descanso y sueño; es decir, por la práctica de estilos de vida no saludables.

Los estilos de vida pueden ser modificables si la persona considera que es necesario hacerlo y tiene la voluntad para hacer estos cambios, teniendo conciencia que pueden apoyarlo a mejorar su salud. Por estas razones la promoción de la salud en el ámbito del fomento de estilos de vida saludables se hace sumamente importante y necesaria desde edades tempranas, porque ayudará a la modificación de conductas que pueden ser nocivas a la salud, sobre todo si se hace desde la infancia. Los hábitos saludables seguramente se mantendrán en el tiempo hasta la edad adulta e influirá en la calidad de vida de ellos y de su familia.

La diabetes es una de las enfermedades crónicas que generalmente afecta a población adulta; sin embargo, en tiempos actuales, está afectando a población joven y niños. En la sala situacional realizada en 2021 por el departamento de Epidemiología del Ministerios de Salud Pública y Asistencia Social, se reporta que: La diabetes mellitus en los mayores de 1 año a 70 años impactó en las muertes prematuras en 2020, en donde afectó de manera casi similar a hombres y mujeres en comparación al 2019. Esto tuvo una relación con COVID-19.

Esta situación es un problema de salud pública, porque cada vez más la diabetes afecta a más personas, derivando consecuencias fatales para la salud de quienes la padecen y su familia. Se consideró importante el abordaje de los estilos de vida saludables por tener una alta relación con el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes; llama a la reflexión a escuchar en diferentes medios de comunicación el aumento de esta enfermedad y su incidencia en niños y adultos.

La pandemia de COVID-19 obligó a que los niños permanecieran en casa, esto hizo que el tiempo disponible para realizar actividades lúdicas, de actividad física y socialización disminuyera, exponiéndolos a permanecer más tiempo frente a la computadora, dispositivos móviles y mantener una vida más sedentaria, siendo un factor no protector para ellos. Por lo descrito anteriormente es necesario el fomento y promoción de estilos de vida saludables que perduran hasta la edad adulta y les permita vivir más años con mejor salud y calidad de vida, además transmitirán a quienes viven con ellos todo lo que han aprendido para cuidar de sí mismos.

Es relevante que las intervenciones desde el hogar, la escuela, los entornos, y donde se pueda aprovechar los momentos de interacción, se promuevan los estilos de vida saludables, la participación de los padres, maestros, líderes comunitarios y personal de salud es necesaria para desarrollar acciones conjuntas que permitan fortalecer actividades que refuercen la práctica de hábitos saludables.

Materiales y métodos

Estudio de enfoque cuantitativo, descriptivo y transversal, realizado con escolares de quinto y sexto grado de dos escuelas de los municipios de Mixco y Villa Nueva del Departamento de Guatemala. Para la obtención de la información se utilizó un cuestionario que recogió los datos socio demográficos de los niños, antecedentes familiares de diabetes, conocimiento y práctica de estilos de vida saludable como alimentación ejercicio, recreación, descanso y sueño. La muestra estuvo constituida por 206 niños de dos escuelas públicas de educación primaria ubicadas en los municipios indicados. Los padres autorizaron la participación de sus hijos mediante un formulario de consentimiento informado y se contó con el permiso de las autoridades de las escuelas para realizar el estudio. La recolección de datos se realizó con el apoyo de maestros y padres de familia debido a la situación de pandemia de COVID-19, los niños permanecían en sus casas, únicamente se presentaban sus padres a recoger tareas, guías de trabajo, por lo que fue necesario en una de las escuelas darles las boletas de recolección para que las llenaran y posteriormente las devolvieran, en otra escuela algunos estudiantes sí se presentaron en un día y esto permitió que llenaran el instrumento, otros enviaron por medios digitales. Los datos fueron ingresados en una matriz mediante el programa Excel el cual facilitó el análisis y presentación de los resultados.

Resultados y discusión

En ambas escuelas se evidencia que los niños y las niñas tienen la oportunidad de estudiar, lo cual es favorable para ellos, porque el acceso a la educación les permitirá tener mayores oportunidades de prepararse para la vida y de aprender sobre estilos de vida saludables. Para ambos sexos es importante el fomento de hábitos sanos que les ayudarán a crecer y desarrollarse bien, y puedan llegar a la edad adulta con menos posibilidades de desarrollar enfermedades crónicas. Es una excelente oportunidad para realizar acciones de promoción de aprendizajes saludables en las escuelas en edades escolares.

Esto lo evidencia el estudio promoción de estilos de vida saludables en la infancia: su abordaje desde la competencia socioemocional en el cual las investigadoras analizan el desarrollo de una adecuada competencia socioemocional como vehículo fundamental en la adopción y mantenimiento de estilos de vida en la infancia. Para ello desarrolló un programa de educación para la salud basado en la competencia social y emocional en niños de 5 y 6 años: Programa CRECES participaron 37 niños, de tercero de infantil y primero primaria pertenecientes a un colegio público de Pamplona. Los resultados relativos a la eficacia preliminar del programa evidencian en la evaluación post test una mejora significativa de la percepción emocional a favor de la intervención, el efecto aumento en los 7 meses de seguimiento, además se observó un beneficio de la intervención sobre la dimensión de resiliencia a favor del grupo de intervención. (Bermejo Martínez, y otros, 2019).

En cuanto a la variable edad, en ambas escuelas predomina, la edad entre 11 y mayores de 12 años, lo cual es acorde al rango de edad en que usualmente los niños cursan los grados de 5to. y 6to., primaria. Idealmente en 5to. grado año los niños oscilan en las edades de 10 a 11 años, y en 6to. grado. Entre 11 y 12 años. Por lo tanto, la edad está en el rango de edad aceptado al compararlo con el grado que cursa. Los niños de estas edades 10 a 12 años están en la etapa de la pre adolescencia los niños de hasta los 11 años, adolescencia temprana los niños de 12 a 14 años.

De los niños de ambas escuelas que respondieron el instrumento, más de la mitad señaló que su lugar de vivienda estaba en zona urbana, se evidencia este factor mayormente en la escuela de Mixco. Es importante el conocimiento por parte del personal de salud si la vivienda está ubicada en área urbana o rural, porque esto permite conocer un poco más a fondo las condiciones de vida de las personas. Por lo general en la zona urbana se cuenta con escuelas, servicios básicos, las casas están contiguas, la población es superior a la que se considera en las zonas rurales, por lo que muchas veces el acceso a los servicios de salud, educación, recreación entre otros es más difícil en las zonas rurales.

Sevilla Vega, en el estudio sobre hábitos saludables en la niñez y adolescencia en entornos rurales menciona que se han realizado diversos estudios en entornos rurales, en los que se evidencia diferencias estadísticamente entre los entornos rural y urbano, señalando peores hábitos de sueño, mayor ingesta de dulces y excesiva exposición a tecnologías en este último. Así mismo menciona que en Valencia-España, se realizó un estudio en el cual en una

zona rural el 16% de jóvenes de 11 años dedican más de 3 horas diarias a ver televisión o jugar con tecnologías, el 33.2% duermen menos de 8 horas al día y el 56.6% dedican menos de tres horas a actividades deportivas extraescolares. (Sevilla Vera, Valles Casas, Navarro Valdelvira, Fernández Cesar, & Solano Pinto, 2021).

Puede decirse que aún en la zona rural los niños también están expuestos a hábitos no favorables para su salud, por tal motivo es necesario implementar de estrategias educativas desde la infancia.

En relación a la convivencia familiar, en su mayoría los niños respondieron que viven con ambos padres, un porcentaje menor vive solo con la madre, y un porcentaje mucho menor vive con el padre; bastantes niños respondieron que también comparten la vivienda con abuelos, hermanos, tíos, primos y otros. Es significativo que aún viven en su mayoría con ambos padres lo cual es una fortaleza para los niños, porque lo ideal es que tengan el acompañamiento de los dos padres; sin embargo, actualmente ocurre por diversos factores, solo está uno presente de los dos padres. La evidencia científica muestra que los niños necesitan de su familia, se sienten más fortalecidos si cuentan con sus dos padres, tienen más oportunidades y apoyo. Mientras que los niños con un solo padre en ocasiones tienen la dificultad de que el padre a cargo debe trabajar más para poder suplir todas las necesidades de casa, dedicando menos tiempo a estar con ellos. Un aspecto importante que puede apoyar a los niños es tener familias extensas en las cuales conviven, aparte de sus padres, con sus abuelos, tíos y primos.

El estudio Influencia de las conductas promotoras de salud de los padres en la de sus hijos mostró la importancia que tiene algunas conductas promotoras de la salud, de los padres/apoderados en la salud de sus hijos adolescentes. Desde el punto de vista de los niños, la mayoría se considera tener un peso normal, un porcentaje pequeño considera poseer libras de más. Coincide esta apreciación con el peso que dicen tener los niños. El peso es muy importante en los niños debe estar acorde a su edad y talla, porque si está en sobre peso puede tener factores de riesgo de desarrollar obesidad y otras enfermedades asociadas. Igualmente, si esta con bajo peso le causa daños en su crecimiento y desarrollo, así como en el rendimiento escolar. (Gaete, Roja Barahona, Olivares, & Chen, 2016)

En la pregunta relacionada a si saben que algún familiar tiene diabetes, es interesante que más del 50% de los niños, indican que si tienen un familiar que tiene diabetes, un porcentaje significativo igualmente dice que no, y un porcentaje minoritario no sabe. El antecedente familiar es uno de los factores de riesgo que puede incidir en que en la vida adulta los niños presenten diabetes, más aún si se relaciona con otros hábitos no saludables.

En relación a la pregunta si sabe si tiene diabetes, en su mayoría los niños respondieron que no sabe, un porcentaje menor a la mitad, respondió que desconoce y una minoría de niños dice que, sí sabe. Un porcentaje alto de los niños respondieron que no padecen ninguna enfermedad y un porcentaje mínimo indica que sí tiene una enfermedad. Es favorable que los niños no tengan ninguna enfermedad esto les permitirá desarrollarse bien y tener un

rendimiento académico adecuado. En relación a si padecían alguna enfermedad los niños que respondieron que sí, afirman padecer asma, y otros identifican tener enfermedades como anemia, desmayo, fatiga, lo cual sería necesario confirmar con sus padres si tienen un diagnóstico médico, igualmente si tienen tratamiento o requieren algún apoyo.

En relación a la forma de prevenir la diabetes, un porcentaje alto indica que no sabe cómo prevenir la diabetes, un porcentaje menor sí sabe cómo prevenir la diabetes. Es importante mencionar que al conocer cómo se puede prevenir la diabetes, es posible que los niños puedan adoptar conductas que favorezcan su salud y eviten que en la edad adulta tengan alguna enfermedad crónica prevenible como la diabetes.

De acuerdo a las veces que ingieren alimentos, los niños que respondieron la pregunta, en su mayoría indican que desayunan, un número igualmente significativo responden que almuerzan y también cenan, lo que significa que por lo menos la mayoría de niños hacen tres tiempos de comida, y entre ellos uno de los más importantes que es el desayuno. La mitad de los que respondieron indican que refaccionan en la mañana y un porcentaje igual responde que refacciona también en la tarde.

En la pregunta que se refiere a los alimentos que consumen, los niños de ambas escuelas respondieron que incluyen alimentos que contienen proteínas, frutas, vegetales, carbohidratos, algunos alimentos que contienen minerales, grasas, así como comida rápida o chatarra. Los alimentos que más mencionan son los huevos, lácteos, bananos, cereales, frijoles, café, jugos, pastas, pollo y arroz.

En cuanto a la cantidad de carbohidratos que deben consumir los niños, un porcentaje significativo respondió que deben comer muchos carbohidratos y un porcentaje menor indica que poco. El consumo de carbohidratos en los niños debe ser balanceado, son requeridos para el aporte de energía para las células, los tejidos y órganos del cuerpo; sin embargo, deben ser en cantidades adecuadas a su edad. Se recomienda el consumo de alimentos cocinados al vapor más que fritos en alguna grasa.

La OMS indica que hay factores de riesgo conductuales que son modificables, entre ellos la inactividad física, la inadecuada alimentación o dietas mal sanas. (Organización Mundial para la Salud, 2023).

Es sumamente importante incorporar e implementar los programas de escuelas saludables que fortalezcan la promoción de alimentación sana y balanceada. En Guatemala pueden apoyar las guías alimentarias, las cuales aportan los principales grupos de alimentos que deben incorporarse en la dieta de los niños.

En relación al consumo de frutas al día, de los niños que respondieron a esta pregunta un porcentaje significativo indicó que deben consumir frutas tres veces en el día, un segundo grupo respondió que dos veces y otros que una vez. El consumo de frutas en los niños es indispensable para mantener una alimentación saludable y balanceada. De preferencia las

frutas deben consumirse crudas y pueden ingerirse en el desayuno, almuerzo o cena o bien en las refacciones.

El estudio alimentación y hábitos de vida saludables en educación infantil se afirman que la construcción de rutinas que posteriormente se convertirán en hábitos es esencial en la etapa de Educación Infantil, ya que reporta beneficios al menor, ayudándole en su desarrollo integral y en la formación de su personalidad. Entre dichos hábitos están los de vida saludable como tener una alimentación adecuada, realizar ejercicio físico diario o alcanzar unos correctos hábitos de higiene y sueño entre otros. Se recomienda iniciar la enseñanza y aprendizaje de estos hábitos desde temprana edad, esto ayudará a evitar la resistencia u oposición a los mismos y facilitará la puesta en práctica en la vida diaria. (Warncke Monsalve, 2018).

Con relación a la práctica de ejercicio, un porcentaje significativo responde que si practica ejercicio, un porcentaje menor pero considerable responde que no realiza ejercicio. El ejercicio o actividad física es indispensable para la salud y disminuye el estrés.

De los niños que respondieron a la pregunta si es necesario caminar por lo menos 30 minutos al día, un porcentaje alto respondió que sí considera que camina más de 30 minutos en el día. El ejercicio es indispensable para mantenerse saludable, ayuda a disminuir de peso, y disminuye el estrés, entre otros. Por tanto es un factor protector que los niños indiquen que caminan por lo menos 30 minutos, sobre todo en este tiempo de pandemia.

Los niños participantes en el estudio indican que ven televisión en promedio 1 a 2 horas en el día, algunos respondieron entre 4 y 5 horas siendo un grupo menor. El tiempo dedicado a ver televisión por los niños no debe superar 30 minutos al día, porque al estar mucho tiempo frente al televisor fomenta el sedentarismo y que estén expuestos a información que no es apta a la edad, además pueden tener acceso a anuncios sobre alimentos no saludables.

En relación al número de horas que duermen en promedio los niños respondieron que duermen entre 9 y 10 horas, seguido por 7 y 8 horas, lo cual es acorde a su edad, porque los niños de 11 a 12 años necesitan dormir 8 a 8.5 horas.

En cuanto a la pregunta planteada relacionada a si los niños juegan con sus amigos, en su mayoría responden que sí juegan con sus amigos, otro porcentaje menor pero significativo responden que no. Puede ser que en este factor influya el tiempo que ha tocado vivir debido a la pandemia por COVID-19, tiempo en el que se restringió el acceso a las escuelas y se guardó cuarentena, requiriendo de todos especialmente en los niños que permanezcan en sus casas y mantengan distanciamiento social. El juego permite la socialización en los niños por lo tanto es una actividad fundamental a esta edad, además es saludable porque en este tiempo de juego pueden realizar ejercicio físico y se distraen.

Conclusiones

La caracterización sociodemográfica de los niños que participaron en el estudio es la siguiente: 60% de sexo femenino, lo cual evidencia que ha aumentado la matrícula estudiantil para las niñas. La edad de las niñas y niños participantes en el estudio oscila entre 11 y 12 años, lo cual es acorde a la edad en que deben estar cursando el 5to. año y 6to. primaria. En su mayoría los niños viven en el área urbana de Mixco y Villa Nueva, lo cual los expone a los problemas de la urbanidad, como lo son el acceso a la comida rápida no saludable, los espacios no seguros que les permitan realizar actividad física y relacionarse con los amigos, en especial en este tiempo de COVID.

En cuanto a los estilos de vida: alimentación, actividad física, recreación, descanso y sueño; se evidencia que la alimentación de los niños no es balanceada, aunque si refieren ingerir por lo menos 3 tiempos de comida, consumen pocas verduras y frutas, ingieren gaseosas y comida chatarra y frituras. Los niños tienen poco conocimiento en relación a los alimentos que compone cada grupo de macro y micronutrientes como lo son las proteínas, vitaminas, minerales, grasas, carbohidratos, los cuales son esenciales en la alimentación de un niño.

En el estudio diagnóstico sobre hábitos relacionados con los estilos de vida en alumnos de una escuela de primaria, un estudio interesante de enfoque cualitativo o bien fenomenológico, los investigadores encontraron que las madres de los niños llevan el desayuno a la hora del recreo, los alimentos consumidos por los alumnos son de alto contenido calórico y poco contenido nutricional. Los docentes aportaron que los alimentos que consumen los alumnos son tamales, burritos, conchas de chocolate, churritos con salsa, refrescos, jugos envasados de sabores, después de comer van a comprar dulces, bombones, paletas, chilitos y otras golosinas. (Unzueta Vargas, Fernández Escárzaga, & Martínez Martínez, 2019).

Los resultados contrastan con el presente estudio porque muchos niños de los participantes en éste consumen alimentos poco saludables, con alto contenido calórico, incluyen en su dieta diaria gaseosas, frituras, comida chatarra, tienen poco consumo de verduras y frutas.

La exposición de los niños a la computadora, la televisión y videojuegos también es un factor que les predispone a hábitos no saludables y los expone al sedentarismo, lo cual influye de manera importante en el riesgo de obesidad y por ende a desarrollar alguna enfermedad crónica entre ellas la diabetes.

Un factor de riesgo no modificable en los niños que participaron en el estudio que puede afectarles es la existencia de antecedentes familiares, un porcentaje minoritario respondió que sus padres, abuelos y tíos padecen diabetes, esto puede ser una situación que aunado a un estilo de vida no saludable, puede influir en que en la edad adulta desarrollen esta enfermedad si no practican estilos de vida saludables.

En cuanto a la actividad física los niños en ambas escuelas respondieron que si es saludable y necesario realizar ejercicio y prácticas deportivas, que les permitirá estar y crecer sanos y saludables. Sin embargo, un grupo de niños respondió que no realiza caminata u otros deportes.

Con relación al juego, los niños en su mayoría en ambas escuelas respondieron que no juegan con sus amigos, esto puede asociarse a las medidas y restricciones que se establecieron en el país debido a la pandemia de COVID. El juego, la relación con otros niños, practicar deportes y realizar actividad física es importante para la salud física, mental y emocional de los niños y además ayuda a evitar el sedentarismo y por ende disminuye la posibilidad de que presenten sobrepeso y obesidad. El tiempo de descanso y sueño también es sumamente necesario para la salud del niño, en el grupo estudiado respondieron que duermen en promedio de 8 a 11 horas, que a su edad es aceptable.

Referencias

- Bermejo-Martins E, Mujika A, Iriarte A, Pumar-Méndez MJ, Belintxon M, Ruiz-Zaldibar C, y Lopez-Dicastillo O. (2019). Social and emotional competence as key element to improve health lifestyles in children: A randomized controlled trial. *Journal of Advanced Nursing*. 75(8), 1764-1781. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30972808/>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>
- Organización Mundial para la Salud. (24 de julio de 2023). Enfermedades no transmisibles. Obtenido de <https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-no-transmisibles>
- Sevilla Vera, Y., Valles Casas, M., Navarro Valdelvira, M., Fernández Cesar, R., & Solano Pinto, N. (2021). Hábitos Saludables en la niñez y adolescencia en entornos rurales: Un estudio descriptivo y comparativo. *Nutrición Hospitalaria*, 38(6), 1217-1223. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000700016
- Unzueta Vargas, D. A., Fernández Escarzaga, J. & Martínez Martínez, P. I. (2019). Estudio diagnóstico sobre hábitos relacionados con estilos de vida saludable en alumnos de una escuela primaria. *Revista Interamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*. 16(8). 263-287. <https://doi.org/10.23913/ricsh.v8i16.183>
- Warncke Monsalve, N. (2018). Alimentación y hábitos de vida saludable en educación infantil. [Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid]. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/32312/TFG-G3102.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sobre la autora

Enma Judith Porras Marroquín

Candidata a doctora del doctorado en Salud Pública de la Facultad de Ciencias Médicas Universidad de San Carlos de Guatemala, Magíster Artium en Enfermería con énfasis en el cuidado para la salud cardiovascular, Universidad Nacional de Bogotá Colombia, Licenciada en Enfermería, Universidad Mariano Gálvez de Guatemala, Enfermera Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala. Docente titular de la maestría en Enfermería Universidad Mariano Gálvez de Guatemala. Coordinadora de la Unidad de Tesis de la Escuela Nacional de Enfermeras de Guatemala.

Financiamiento de la investigación

Con recursos propios.

Declaración de intereses

Declaro no tener ningún conflicto de intereses, que puedan haber influido en los resultados obtenidos o las interpretaciones propuestas.

Declaración de consentimiento informado

El estudio se realizó respetando el Código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación. Se aplicaron los principios éticos en el manejo de la información brindada por los participantes en el estudio. Por ser menores de edad se solicitó la firma de los padres de familia en el formulario de consentimiento informado para la autorización de participación en el estudio.

Derecho de uso

Copyright (c) (2024) Enma Judith Porras Marroquín

Este texto está protegido por la [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](#)



Este texto está protegido por una licencia
[Creative Commons 4.0](#).

Es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.