

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES PARA PREVENIR SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE 8-9 AÑOS

**PROMOTING HEALTHY HABITS TO PREVENT
OVERWEIGHT AND OBESITY IN SCHOOLCHILDREN
AGED 8-9**

Eyme Nayely Huanca Poma

Universidad Privada Franz Tamayo, Bolivia

Edson Quispe Gavincha

Universidad Privada Franz Tamayo, Bolivia

Karla Karen Bautista Mamani

Universidad Privada Franz Tamayo, Bolivia

Aldo Rubén Ayala Ala

Universidad Privada Franz Tamayo, Bolivia

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.18673

Promoción de Hábitos Saludables para Prevenir Sobrepeso y Obesidad en Escolares de 8-9 años

Eyme Nayely Huanca Poma¹
huancapomaeymenayely@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-7210-5850>
Universidad Privada Franz Tamayo
Bolivia

Edson Quispe Gavincha
edsonquispegavincha@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0009-8666-7298>
Universidad Privada Franz Tamayo
Bolivia

Karla Karen Bautista Mamani
bautistakarla2004@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-8490-6081>
Universidad Privada Franz Tamayo
Bolivia

Aldo Rubén Ayala Ala
dr.aldoayala@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-3435-2771>
Universidad Privada Franz Tamayo
Bolivia

RESUMEN

Fundamentos: El aumento de peso en niños es un problema creciente en salud pública. El objetivo de este estudio fue evaluar la efectividad de una intervención educativa en hábitos saludables para prevenir sobrepeso y obesidad en estudiantes por esta misma se realizó una investigación en la Unidad Educativa Abel Iturralde, en la cual se aborda una tasa de obesidad y sobrepeso en las que se llevó a cabo estrategias de ejercicios y una dieta saludable para los estudiantes de 8 y 9 años en las cuales se incluyó también a los tutores para enviarles recetas. Entre las interacciones incluidas en la intervención destacan dinámicas recreativas, talleres sobre alimentación balanceada y campañas de sensibilización, diseñadas para promover el bienestar en la salud y el bienestar infantil a largo plazo. La participación de las familias ha resultado fundamental para cambiar los hábitos, promoviendo un ambiente de apoyo y motivación. Asimismo, se ha observado un aumento en la concienciación de los profesores en relación con la importancia de implementar entornos escolares que respalden la salud, en línea con las directrices de organismos internacionales como la OMS y UNICEF. **Metodología:** Estudio retrospectivo cuasi-experimental con grupo control no aleatorizado, realizado en 2023 en una escuela de El Alto (Bolivia). Participaron 48 niños de 8 a 9 años. Se aplicaron encuestas pretest y postest, dinámicas y se realizaron mediciones antropométricas. Se utilizó análisis descriptivo y comparativo. **Resultados:** En los resultados obtenidos se identificó una ligera disminución en cuanto al peso de los niños lo cual fue satisfactorio para la salud de los mismos aunque no fue marcada la pérdida de peso se quedó con la conclusión de que los ejercicios y un cambio en la alimentación fueron efectivos pero esto también gracias al aporte de los mismos niños participantes y de los padres de familia. **Conclusiones:** La intervención educativa realizada en escolares de 8 a 9 años resultó efectiva para mejorar sus conocimientos sobre hábitos alimentarios y fomentar la actividad física. Se logró una disminución del 35 al 40% en los casos de obesidad y sobrepeso, así como un aumento del 50% en los niños con peso saludable. La participación activa de las familias y docentes fue un factor clave para estos resultados. Estos hallazgos respaldan la implementación de programas escolares de promoción de salud como estrategia preventiva frente a enfermedades asociadas al exceso de peso.

Palabras claves: obesidad, sobrepeso, hábitos alimentarios, actividad física

¹ Autor principal
Correspondencia: huancapomaeymenayely@gmail.com

Promoting Healthy Habits to Prevent Overweight and Obesity in Schoolchildren Aged 8-9

ABSTRACT

Background: Childhood overweight and obesity are growing public health concerns. This study aimed to evaluate the effectiveness of an educational intervention to promote healthy habits and prevent excess weight in students. The intervention was conducted at Abel Iturralde School and included 8- and 9-year-old students, focusing on physical activity, healthy eating, and active involvement of families through recipe distribution. Key components of the intervention included recreational activities, balanced nutrition workshops, and awareness campaigns designed to promote long-term child well-being. Active participation from families and increased teacher awareness were fundamental in creating supportive environments aligned with WHO and UNICEF guidelines. **Methods:** A retrospective quasi-experimental study with a non-randomized control group was conducted in 2023 in El Alto, Bolivia. A total of 48 students aged 8 to 9 participated. Pretest and posttest surveys were applied, along with dynamic activities and anthropometric measurements. Descriptive and comparative statistical analyses were used. **Results:** A slight reduction in children's body weight was observed, indicating improved nutritional status. Although weight loss was moderate, the intervention proved effective due to the contributions of participating students and their families. **Conclusions:** The educational intervention was effective in improving children's knowledge about healthy eating and increasing physical activity. A 35% to 40% reduction in overweight and obesity was achieved, along with a 50% increase in children within a healthy weight range. Active participation of families and teachers was key to these outcomes. These findings support the implementation of school-based health promotion programs as a preventive strategy against weight-related diseases.

Keywords: obesity, overweight, eating habits, physical activity

Artículo recibido 11 junio 2025

Aceptado para publicación: 30 junio 2025



INTRODUCCIÓN

El sobrepeso y la obesidad representan un obstáculo para la salud pública a causa del aumento de casos. El sobrepeso y Obesidad es un desafío para la salud pública debido al incremento de casos, aproximadamente el 8.5% de los infantes y adolescentes padecen obesidad, el 22.2% sobrepeso a nivel global (Zhang et al., 2024). UNICEF enfatiza la importancia en la prevención del sobrepeso, en una población de 5-19 años, debido al incremento del 21.5% durante el año 2000 al 30.6% en el año 2016, sobrepasando el promedio global, la obesidad no solo incrementa enfermedades cardiovasculares , trastornos metabólicos , sino que también tiene un impacto psicológico, con la estigmatización social y problemas emocionales afectando el bienestar de los niños.(UNICEF, 2024)(Camacho Valdés, 2024)(World Health Organization, 2025).

El artículo presenta el un proyecto de intervención en la Unidad Educativa Abel Iturralde La Paz-Bolivia , enfocado en la promoción de hábitos saludables para prevenir el sobrepeso y obesidad en menores de 8 a 9 años, basado en un enfoque nutricional, fomentando la actividad física y implicación activa de las familiares con el objetivo de establecer hábitos saludables en la comunidad escolar, reforzando el conocimiento sobre nutrición.

MÉTODOS

Se realizó un estudio retrospectivo, cuasi-experimental con grupo control no aleatorizado y medidas pretest-postest. En la gestión 2023, se realizó un estudio retrospectivo en la Clínica Bienestar de la ciudad El Alto-Bolivia con el objetivo de analizar la prevalencia de obesidad y sobrepeso en pacientes de 3 y 14 años. Este estudio se basó en datos obtenidos a lo largo de cinco años, desde 2018 hasta 2023, y abarcó un total de 458 niños y niñas. Los pacientes fueron evaluados utilizando percentiles de crecimiento, el estudio indicó que el 72% de los casos de obesidad y sobrepeso corresponden al género masculino, el 59% de género femenino, esto como consecuencia de una mala alimentación o que no realizaban ejercicio físico, dónde se interviene en la Unidad Educativa “ ABEL ITURRALDE” a los niños de segundo hasta sexto grado de primaria, nos quedamos con una población de cuarto y quinto de primaria, con un total de 48 niños, cada curso tenía 24 niños, con los cuales se decidió trabajar. Este proyecto buscó comprender los factores asociados al aumento de peso en esta población, incluyendo tanto aspectos físicos como psicológicos y socioeconómicos.



Consideraciones éticas

Dentro de los aspectos éticos la metodología aplicada durante el proyecto y para ello, se realizan los consentimientos informados correspondientes que garantizan total cuidado de la privacidad de los participantes, antes de realizar cualquier evaluación nutricional o examen físico, debido a que se tratan de menores de edad. El principal propósito del proyecto es generar múltiples beneficios hacia una población mejorando su calidad de vida, condiciones actuales, fomentando cambios en sus estilos de vida que generen cambios positivos pero no solo en los niños sino en los padres de familia que son los pilares de sus hogares. El actual proyecto cumple con los tres principios éticos de la investigación: Respeto hacia las personas (niños y padres de familia), beneficencia y justicia social.

Población objetivo: Niños y niñas de 8 a 9 años de edad inscritos en cursos de primaria en el colegio “Abel Iturralde”.

Criterios de inclusión

- Edad entre 8 y 9 años.
- Que tengan una asistencia regular al colegio.
- Que hayan completado el consentimiento informado de padres o tutores.
- Cursos desde segundo grado hasta sexto grado de primaria.
- Curso que tenga mayor índice de sobrepeso y obesidad.
- Estudiantes tanto de sexo femenino y masculino.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Niños con condiciones médicas o cognitivas que impidan su participación.
- Niños menores de 8 años.
- Niños mayores de 9 años.
- Niños con un buen estado de nutrición.

Muestreo

- Los cursos con mayor población de sobrepeso y obesidad según medidas antropométricas resultaron ser los cursos de cuarto y quinto de primaria de los paralelos “A y B”, en las edades entre ocho a nueve años de edad, en ambos sexos.



Análisis estadístico

En un estudio de intervención cuasi-experimental como el que se describe en este artículo, se pueden aplicar varios tipos de análisis estadísticos para evaluar la eficacia de la intervención. Los siguientes son:

Análisis descriptivo

La utilizamos para medir frecuencias y porcentajes: para variables categóricas (sexo, edad por rangos, grado escolar, etc.) éstas las empleamos y las ilustramos como tortas. Tanto como para medias, medianas y desviaciones estándar estas utilizadas para variables cuantitativas (puntajes de test, peso, talla, etc.).

Análisis de comparación pretest-posttest (intra-grupo).

Se compara el mismo grupo antes y después de la intervención para ver si hubo un cambio significativo que se detalla en los resultados.

Análisis de interacción (pretest vs. posttest).

Evalúa si la mejora en el grupo de intervención o si se mantuvo los pesos es significativamente mayor que el inicial.

RESULTADOS

Se realizó la visita al colegio ABEL ITURRALDE para tomar medidas antropométricas a los cursos desde primero de primaria hasta sexto de primaria a los paralelo “A” y “B”, donde se observó un alto índice de obesidad y sobrepeso en los cursos de 4B y 5B de primaria. El proyecto se dividió en 3 etapas y cada una contiene diferentes actividades tanto teóricas como físicas.

Pre-test

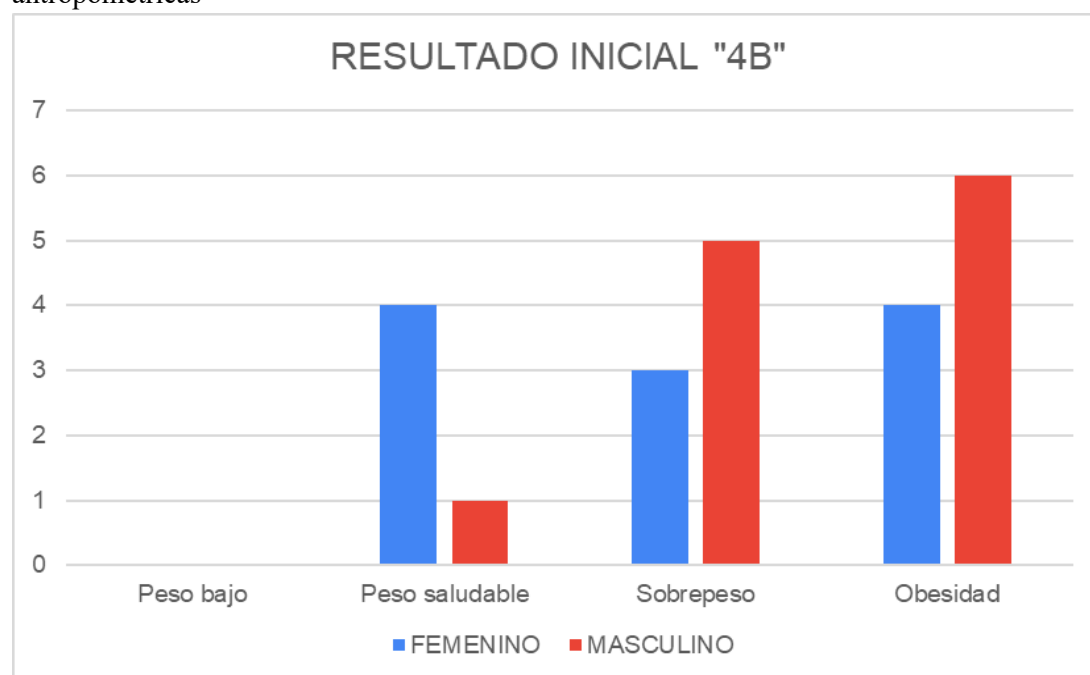
El pretest inicial evaluó la percepción respecto a los hábitos de salud y nutricionales en los niños con 10 preguntas.(Soares et al., 2020)(Speisky et al., 2022)(Chen & Antonelli, 2020)(Murphy, 2018). La Organización Mundial Sanitaria (OMS) propone una nutrición adecuada y actividad física para evitar trastornos persistentes desde la infancia. En este análisis se constató que la mayoría de los niños reconoce la relevancia de hábitos saludables sin embargo en un cierto porcentaje continúan ideas erróneas



El 96% de los niños de 4B y 5B consideran que es esencial la ingesta cotidiana de frutas y verduras , por otro lado el 96% de los niños del curso 4B consideran que es recomendable comer muchas golosinas.

El sobrepeso es una noción asimilada por el 60% de los niños de 4B y el 46% de los niños de 5B. En cuanto a la actividad física el 96% de 5B y el 92% de 4B lo consideran fundamental en la salud. Respecto al consumo de agua el 82% de los niños de 4B y el 71% de los niños de 5B reconocen la importancia de tomar agua regularmente . Sobre la comida rápida el 82.6% de 4B considera que se puede consumir diariamente ,mientras que el 68% de 5B considera su consumo cotidiano .Por otro lado el consumo de muchas golosinas el 78.3% de 4B y el 88% de 5B conocen la importancia de moderar su consumo .A su vez el saltarse las comidas el 52.2% de 4B y el 67% de 5B coinciden que es perjudicial hacerlo. A si mismo el seguir un horario regular para las comidas un 69.65 de 4B y un 75% de 5B están de acuerdo en seguir horarios regulares. Finalmente en cuanto al conocimiento de una alimentación saludable el 87% de 4B y el 83% de 5B tienen percepción de lo que implica una buena alimentación.(Mata-Ordoñez et al., 2018)(Aguilar Mendoza et al., 2017).

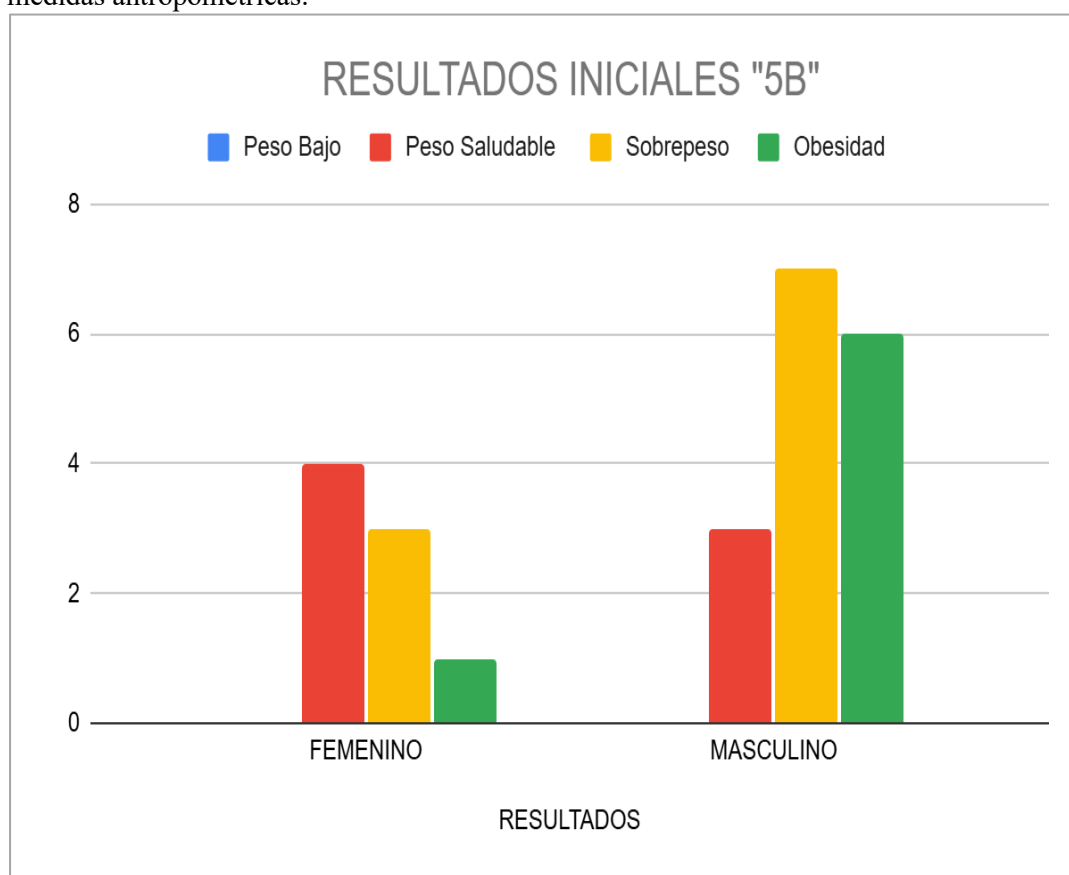
Figura 1 - Resultado inicial (pretest) del índice de masa corporal (IMC) en curso “4B”, según medidas antropométricas



Fuente propia

Leyenda: Se observa que el 43% presenta obesidad, el 32% sobrepeso y el 25% peso saludable. Estos resultados reflejan una prevalencia elevada de obesidad y sobrepeso en el curso de 4b siendo la obesidad la condición predominante en ambos sexos.

Figura 2- Resultado inicial (pretest) del índice de masa corporal (IMC) en el curso de “5B”, según medidas antropométricas.



Fuente propia

Leyenda: Se evidencia que el 44% presentan sobrepeso, el 34% obesidad y el 22% peso saludable.

Estos datos indican una mayor prevalencia de sobrepeso, con una menor proporción de estudiantes en rangos de peso adecuado.

Inter-test

Posteriormente se realizó el inter-test que evaluó los avances tanto teóricos como físicos que adquirieron durante el proyecto.

La Organización Mundial Sanitaria (OMS) resalta que una alimentación balanceada, rica en frutas y verduras, es fundamental para el crecimiento físico y mental de los niños, pues proporciona elementos nutricionales necesarios para el desarrollo y el fortalecimiento del sistema inmunológico. En la pregunta ¿comer frutas y verduras ayuda a tener más energía? el 71% de 4B y el 100% de 5B respondieron afirmativamente, este porcentaje refleja una buena aceptación de la relación entre una buena alimentación y la energía disponible para las actividades cotidianas. En cuanto a la importancia de la hidratación en 80% de 4B respondieron que el consumo de agua es más importante que el de refrescos, mientras que el 100% de 5B estaban totalmente de acuerdo. Con respecto a comer pizza antes de correr

favorece el rendimiento el 90% de 4B respondió negativamente coincidiendo con las indicaciones de la OMS sobre evitar comidas pesadas antes de actividades físicas. Por otro lado, en 5B, el 96% cree lo contrario lo que resalta la importancia de mejorar la percepción de alimentación.

En cuanto a la importancia del ejercicio sobre los músculos y huesos el 80% de 4B y el 79% de 5B afirmaron que el ejercicio regular tiene beneficios en este aspecto. Sobre la pregunta ¿solo los adultos deben hacer ejercicio para estar sanos?, el 95% de 4B y el 100% de 5B comprendieron que el ejercicio físico es muy importante en todas las etapas de la vida.

En relación a la alternativa más adecuada para recuperar energía después del ejercicio el 75% de 4B afirmaron que no es la opción más correcta, así como 5B que el 100% de los niños respondieron que no es la mejor alternativa. Sobre la pregunta ¿Los cereales y el pan integral dan más energía que los dulces?, el 80% de 4B respondió afirmativa, mientras que el 62% de 5B estuvo de acuerdo. Según el artículo de "Serpapad", los cereales y el pan integral, al contener carbohidratos de lenta digestión, ofrecen energía sostenida y nutrientes esenciales como fibra y vitaminas, beneficiosos para la concentración y el crecimiento. En la siguiente pregunta sobre si el ejercicio físico debe ser igual de divertido como correr saltar y bailar el 80% de 4B y el 100% de 5B respondieron afirmativamente a esta pregunta compartiendo el mismo ideal con la revista KidsHealth, la actividad física lúdica promueve el desarrollo físico y emocional fortaleciendo el autoestima. Medlineplus recomienda varios ejercicios para mantener el interés y la OMS que deben adaptarse a los gustos y habilidades de cada niño para garantizar su continuidad.

Sobre la importancia de dormir bien en comparación a la alimentación y el ejercicio el 85% de los niños de 4B y el 100% de 5B consideran que un buen descanso es fundamental. La OMS indica que el sueño es muy importante ya que contribuye a la salud física y cognitiva particularmente en niños, mientras que Scielo resalta que es fundamental para el crecimiento y aprendizaje.

Finalmente en la pregunta si solo se debe comer bien si se realiza actividad física diaria, el 65% de los estudiantes de 4B y el 100% de 5B respondieron que se debe tener una alimentación saludable incluso si se hace ejercicio diario. (Caicedo Hinojosa et al., 2019)(Flores Céspedes et al., 2018)(España, 2022).



Post-test

Finalmente se realizó una última evaluación para determinar la enseñanza asimilada por los niños al concluir con el proyecto. De igual manera con 10 preguntas la primera ¿Después de los seminarios y las actividades realizadas comenzaras a comer más frutas y verduras , el 85% de 4B y el 91% expresó la intención de aumentar la ingesta de productos vegetales y frutales. La (OMS) recomienda al menos consumir 400 g de frutas y hortalizas al día para prevenir enfermedades no transmisibles. Continuando con si ¿crees que es saludable comer muchas golosinas tras las recomendaciones dadas?, el 100% de ambos cursos afirma que no es saludable el alto consumo de golosinas ,coincidiendo con la OMS que indica la reducción de la ingesta de azúcares libres al menos del 5% de las calorías diarias debido a los efectos acumulativos de caries dentales y obesidad.

Siguiendo con si después de conocer que es sobrepeso ¿te gustaría padecerlo? un 50% de 4B respondieron que no, mientras el 45% respondieron tal vez a pesar de esto una gran mayoría expresa su desacuerdo por el sobrepeso. Por otro lado un 95% de alumnos de 5B rechazan la idea de padecer sobrepeso. La OMS enfatiza que el sobrepeso infantil está vinculado a un mayor riesgo de padecer afecciones como diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.

Respondiendo a la pregunta si les gustaría seguir haciendo actividad física o practicar algún deporte un 100% en 4B respondieron afirmativamente ,mientras un 91% indicaron que realizarán más ejercicio. La OMS promueve el ejercicio físico para prevenir enfermedades crónicas y así mismo un artículo titulado “La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte” resalta los beneficios de actividad física incluyen mejor rendimiento escolar así como mayor autoestima.

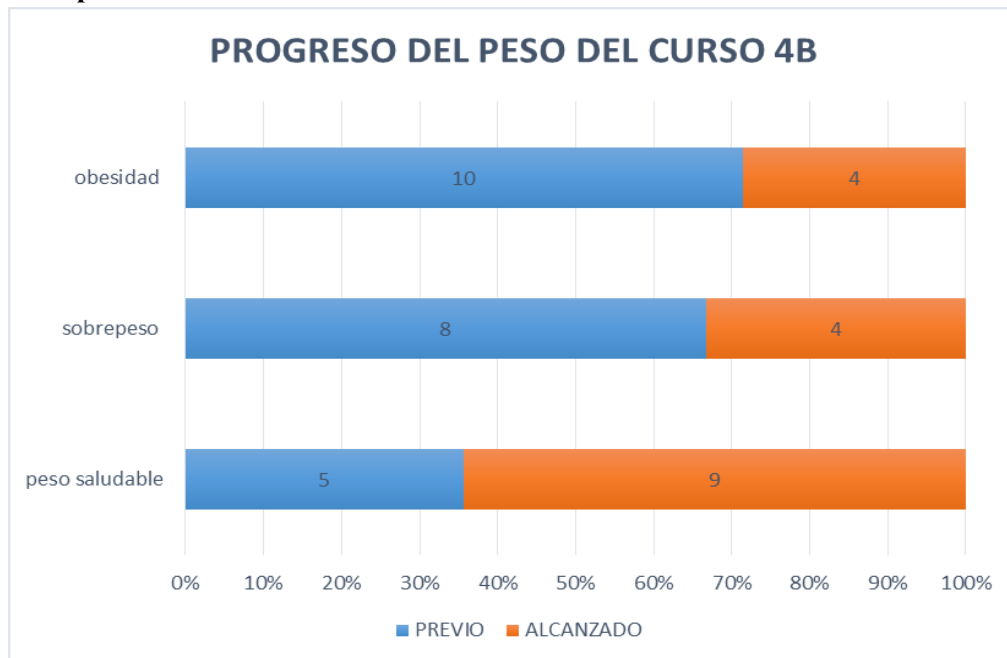
Prosiguiendo con si ¿después de los seminarios consideras que es bueno el consumo de agua? ,en 4B un 95% y de 5B el 91% aceptan que es muy saludable la ingesta de agua. La OMS resalta la importancia de la hidratación para la completa salud, por otro lado según un artículo de la “Academia Americana de Pediatras”, refiere que es importante mantenerse hidratados sobre todo en la etapa infantil.

Siguiendo con la pregunta ¿Es adecuado el consumo de comida chatarra tras los seminarios de buena alimentación?, un 95% respondieron que no es saludable la ingesta de comida chatarra mientras que un 100% de 5b indica que no es lo adecuado el consumo de estos alimentos no saludables.



La OMS advierte sobre la ingesta de los alimentos ultraprocesados ya que aumentan el riesgo de enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

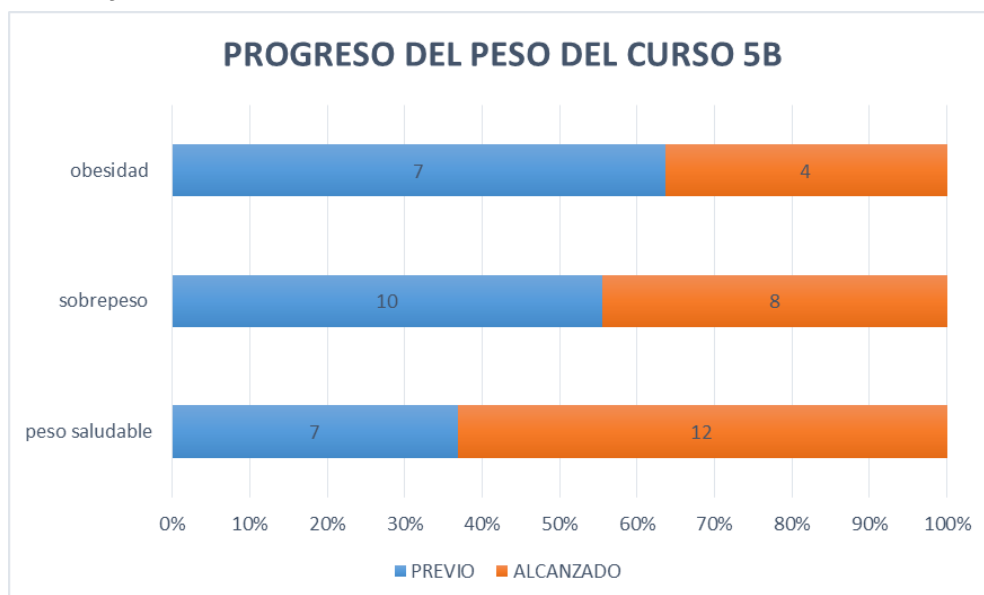
Gráfico 3 - Resultados finales (postest) del índice de masa corporal según medidas antropométricas en el curso 4 “B”



Fuente propia

Leyenda: Se observó que la obesidad disminuyó de 10 a 4 casos (28.5%), el sobrepeso se redujo de 8 a 4 casos (33%), y el peso saludable aumentó de 5 a 9 casos (64%). El gráfico nos muestra una mejoría general con un notable incremento del peso saludable.

Gráfico 4 - Resultados finales (postest) del índice de masa corporal según medidas antropométricas en el curso 5 “B”



Fuente propia

Leyenda: Se observa que la obesidad disminuyó de 7 a 4 casos (36%), el sobrepeso se redujo de 10 a 8 casos (44%) y el peso saludable aumentó de 7 a 12 casos (26%). Estos resultados nos indican que hubo un aumento del peso saludable y una disminución en cuanto a la obesidad.

DISCUSIÓN

El proyecto desarrollado en la Unidad Educativa Abel Iturralde presenta avances notables frente a la problemática de la obesidad infantil, especialmente cuando se lo compara con investigaciones similares realizadas en otros países de latinoamérica como Paraguay, Ecuador y México. Aunque todos estos estudios coinciden en la preocupación creciente por el aumento del sobrepeso y obesidad en escolares, el enfoque metodológico y los resultados obtenidos de nuestro proyecto muestran ciertas particularidades que lo hacen destacar. En el estudio de Ramírez Pastore et al. (2020) en Paraguay, se identificó una prevalencia de 11,3% de obesidad y 22,2% de sobrepeso en una muestra de 636 escolares, relacionado especialmente al sedentarismo y al exceso de tiempo frente a pantallas 3.5 horas en promedio. Si bien el estudio es útil para describir la situación y establecer relaciones entre comportamiento sedentario y obesidad no se aborda la implementación de estrategias o intervenciones directas limitando su impacto práctico en la población escolar. Por otro lado el estudio de Andrade Trujillo et al. (2020) en Ecuador también se basa en un enfoque descriptivo donde se evaluó a 1189 estudiantes. Aunque se reconoce que la actividad física moderada es común se advierte una relación inversa entre IMC y movimiento especialmente en varones de séptimo y noveno grado nuevamente se describe factores de riesgo pero sin evidencia de acciones concretas o participación activa por parte de la comunidad educativa. En México, Romanos Moreno et al (2020) examinaron la influencia del control parenteral sobre la alimentación y la actividad física en niños de 6 a 10 años. Se observó que un mayor monitoreo parenteral se asocia con un menor exceso de peso, si bien esto resalta el papel de la familia, el estudio fue transversal y no implementó actividades educativas ni físicas que promuevan los hábitos saludables. En contraste nuestro proyecto implementó un enfoque completo e integrador donde se intervino con la población infantil en siete etapas estructuradas que incluyeron charlas informativas , actividades físicas ,talleres para niños y docentes, evaluaciones que aseguraban la comprensión de lo informado, participación activa digital para padres y recomendaciones para la venta de alimentos en el colegio , los resultados fueron concretos y medibles , se redujo la obesidad en el cursos de 4b del 30% al 28% y el sobrepeso en 5b de 40 a al 36% mientras que el porcentaje del peso saludable creció hasta un 65%, además hubo un aumento de la actividad física diaria del 85% y el 75% de los estudiantes



aprendieron a identificar alimentos saludables superando con acciones efectivas los hallazgos meramente descriptivos de los otros estudios.

El artículo publicado en la Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro ofrece una valiosa aproximación cualitativa al fenómeno de la obesidad infantil, centrada en rutinas y dinámicas familiares en la región de Magallanes, Chile, su enfoque basado en la sociología comprensiva permite comprender el cotidiano familiar, tensiones económicas y culturales, Si bien identifica factores clave como la alimentación poco saludable, el sedentarismo, el costo de los alimentos y la debilidad de las rutinas familiares, estos son expuestos más como obstáculos que como puntos de acción transformadora.(Nabarro et al., 2024)(Bont, Bennett, León-Muñoz, & Duarte-Salles, 2022).

En contraste el proyecto contra la obesidad infantil desarrollado en la Unidad Educativa Abel Iturralde abordó esta problemática creciente con un enfoque integral, que con distintas estrategias que Incluyó educación nutricional, actividad física y participación familiar, factores clave que nos guiaron para generar cambios sostenibles en la población infantil. La pandemia por COVID- 19 , fue uno de los factores desencadenantes que exacerbó los malos hábitos, aumentando la necesidad de intervenciones escolares, especialmente en áreas urbanas de Bolivia, donde la obesidad infantil alcanza el 11%, para el cual se realizaron siete fases con charlas informativas, actividades nutricionales, zumba, atletismo y talleres educativos para niños, padres y docentes, a través de evaluaciones realizadas (pre test, inter test y postest), se midieron los resultados de distintos cursos-paralelos: en 4º B, la obesidad que estaba presentando del 30% se logró bajar esa cifra con las actividades realizadas al 28.5% y se logró aumentar el peso saludable en un 65%; en 5º B, de igual manera el sobrepeso disminuyó del 36% al 40% y el peso saludable creció un 26% , demostrando que las actividades realizadas y dietas saludables dio buenos resultados de igual manera los padres llegaron a realizar las actividades y mantener hábitos saludables, una de nuestras fortalezas más importantes fue, afiches, trípticos con información detallada sobre cada una de las actividades, el que se proporcionó a los padres de familia para que estos puedan preparar recetas de alimentación saludables para un menú saludable mediante todo el proceso ya que esto nos ayudaría a reducir lo que es el nivel de sobrepeso y obesidad, formas de realizar actividades físicas día a día para los niños. Al registrar los resultados quedamos satisfechos con el porcentaje de peso que se fueron perdiendo durante todas las actividades y al final se realizó una evaluación



biométrica para confirmar los resultados, la cual corroboró la disminución del sobrepeso y obesidad, confirmando la efectividad de las estrategias implementadas.

CONCLUSIONES

La intervención educativa completada en escolares de 8 a 9 años resultó efectiva para mejorar sus conocimientos sobre nutrición y aumentar la práctica de actividad física, esto se lo dio por perdido en los hábitos de vida de los niños por lo tanto cual se pudo fomentar y reforzar su conocimiento. Se observó una ligera disminución en los niveles de sobrepeso y obesidad, así como un aumento en el peso saludable, esto fue favorable para los niños y para los padres también. La participación activa de las familias y docentes fue clave para lograr estos cambios, ya que nos fueron facilitando aulas, tiempos y canchas para lograr los objetivos de disminuir el sobrepeso y la obesidad en niños. Estos resultados apoyan la implementación de programas escolares de promoción de salud como estrategia preventiva, por lo cual haríamos unas recomendaciones para fortalecer estos programas y así brindarles a los niños y escolares una mejor salud y un mayor crecimiento y evitar que puedan ser susceptibles a más grande edad a factores de riesgo de enfermedades como hipertensión, dislipidemias, obesidad.

Las recomendaciones que podríamos dar son:

Dar afiches con recetas de alimentos saludables esto conteniendo desayuno almuerzo y cena.

Dando afiches a las madres de meriendas saludables.

Dando folletos sobre la obesidad y el sobrepeso en niños para todos los escolares esto incluyendo la primaria y la secundaria.

Fomentar el deporte en niños y en adolescentes.

Fomentar los deportes como el básquetbol, voleibol y si es posible lo que es la natación.

Implementar alimentos saludables en los kioscos de compras de los colegios.

Disminuir alimentos calóricos en los kioscos de los colegios.

Implementar un grupo un grupo de WhatsApp para las madres para enviar información sobre la alimentación de sus niños y recetas.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar Mendoza LÁ, Caballero S, Ormea V, Salazar G, Loayza L, Muñoz Jauregui AM. La importancia del sueño en el aprendizaje: visos desde la perspectiva de la neurociencia. *Av Psicol.* 2017;25(2):129–37. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.349>
- Bont, J., Bennett, M., León-Muñoz, L. M., & Duarte-Salles, T. (2022). Prevalencia e incidencia de sobrepeso y obesidad en 2,5 millones de niños y adolescentes en España. *Revista española de cardiología*, 75(4), 300–307. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.030>
- Caicedo Hinojosa LA, Velásquez Paccha KG, Franco Flores AK. La nutrigenética y su importancia en la nutrición personal. *RECIAMUC.* 2019;3(2):1148–68. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.\(2\).abril.2019.1148-1168](https://doi.org/10.26820/reciamuc/3.(2).abril.2019.1148-1168)
- Camacho Valdés Z. Childhood obesity and overweight in Chile. *Rev Confluencia.* 2024;7. <https://doi.org/10.52611/confluencia.2024.1114>
- Chen PJ, Antonelli M. Conceptual models of food choice: influential factors related to foods, individual differences, and society. *Foods.* 2020;9(12):1898. <https://doi.org/10.3390/foods9121898>
- España. Real Decreto 697/2022, de 23 de agosto, por el que se aprueba el Estatuto del Organismo Autónomo Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. *Bol Of Estado.* 2022 ago 24;(203). Disponible en: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-14059>
- Flores Céspedes J, Gomero Gomero M, Borda Pérez Albela G, Cáceres Delgado PA. La seguridad alimentaria y la nutrición. *Rev Investig Univ Le Cordon Bleu.* 2018;5(2):103–7. <https://doi.org/10.36955/riulcb.2018v5n2.009>
- Mata-Ordoñez F, Carrera Bastos P, Domínguez R, Sánchez-Oliver AJ. Importancia del sueño en el rendimiento y la salud del deportista. *Rev Educ Motr Investig.* 2018;(11):70. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i11.3437>
- Murphy J. KidsHealth. *J Consum Health Internet.* 2018;22(4):362–70. <https://doi.org/10.1080/15398285.2018.1545493>
- Nabarro M, Nitschke RG, Tholl AD, Viegas SM da F, Bernardi LA, Villal SED. Promoción de la salud y obesidad infantil en el cotidiano de los escolares y familias. *Rev Enferm Cent-Oeste Min.* 2024;14:4872. <https://www.ufsj.edu.br/recom>



- Soares P, Almendra-Pegueros R, Benítez-Brito N, Fernández-Villa T, Lozano-Lorca M, Valera-Gran D, et al. Sistemas alimentarios sostenibles para una alimentación saludable. *Rev Esp Nutr Hum Diet.* 2020;24(2):87. <https://doi.org/10.14306/renhyd.24.2.1058>
- Speisky H, Shahidi F, Costa de Camargo A, Fuentes J. Revisiting the oxidation of flavonoids: loss, conservation or enhancement of their antioxidant properties. *Antioxidants.* 2022;11(1):133. <https://doi.org/10.3390/antiox11010133>
- UNICEF. Una alarmante ola de sobrepeso y obesidad se extiende en niños en Latinoamérica [Internet]. Santiago de Chile: SOCHOB; [citado 2024 nov 14]. Disponible en: <https://www.sochob.cl/web1/unicef-una-alarmante-ola-de-sobrepeso-y-obesidad-se-extiende-en-ninos-en-latinoamerica/>
- World Health Organization (WHO). La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios [Internet]. Ginebra: WHO; 2025 [consultado 17 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/11-102017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-newstudy-by-imperial-college-london-and-who>
- Zhang X, Liu J, Ni Y, Yi C, Fang Y, Ning Q, et al. Global prevalence of overweight and obesity in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2024;178(8). Available from: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/2819322>

