



**UNIVERSIDAD TÉCNICA
DEL NORTE**

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

**GUÍA EDUCATIVA SOBRE
HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLES PARA NIÑOS
EN EDAD ESCOLAR.**

Autora: Carolina
Maspud

Tutora: Mgtr
Laura Mafla

IBARRA-2022



01

Presentación1

02

Introducción2

03

Edad escolar3

Hábitos de vida en escolares.....4

Hábitos de vida relacionados a la
alimentación y actividad física5

04

Alimentación en etapa escolar.....6

Necesidades nutricionales.....7

Ejemplos de hábitos de alimentación
saludables.....9

05

Hábitos de actividad física10

Beneficios de la actividad física 10

Ejemplos de hábitos de actividad
física.....11

06

Glosario de términos12

07

Bibliografía15

PRESENTACIÓN



La presente guía educativa, se basa en los principales hábitos de vida saludables

✦ para niños en edad escolar, dirigida

✦ hacia los padres de familia y niños, ya que estos deben ser adquiridos para prevenir enfermedades y mantener estilos de vida saludables.

La adquisición de estos implica un doble beneficio para el país, ya que se salvan vidas humanas adoptando hábitos saludables y se disminuye la demanda de atención en los Centros de Salud.



INTRODUCCIÓN

La Real Academia de la Lengua Española define al hábito como, un modo especial de proceder o conducirse el cual se adquiere mediante la repetición de actos iguales o semejantes, lo cual puede ocasionar que se queden grabadas en la memoria de la persona que las practica, los cuales se pondrán en marcha por tendencias instintivas.

La Organización Mundial de la Salud -OMS- define los estilos de vida saludables como una "Forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales".



Con base a lo anterior podemos decir que, la ventaja de un hábito es que debido a la cantidad de veces que hemos repetido cierto acto queda en nuestra memoria grabada y se ejecuta de manera automática, así mismo una desventaja es que no todos los hábitos son favorables, existen hábitos que hemos incorporado en nuestro estilo de vida que no son saludables y que al repetirlos constantemente a largo plazo afecten nuestra salud.



EDAD ESCOLAR

El periodo escolar es el que comprende desde los 6 años que el niño inicia la escuela hasta el comienzo de la pubertad, generalmente hasta los 11 y 12 años.

Durante esta etapa el niño modifica juegos y sus conductas, se hace más responsable.



ASÍ MISMO

Durante esta etapa desarrollará conciencia y el sentido de responsabilidad en cosas que para ellos les parece importantes.



La edad escolar se caracteriza por un crecimiento lento y estable, longitudinal es de 5-6 cm al año y el aumento de peso de 3 a 3,5 kg por año, con aumento a 4 a 4,5 kg/ año cerca de la pubertad.



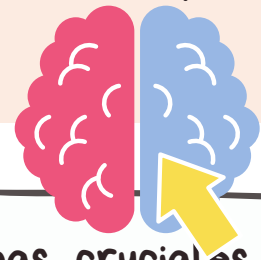
HÁBITOS DE VIDA EN ESCOLARES

QUÉ ES UN HÁBITO ?

Según José Antonio Marina, filósofo e investigador de la inteligencia "los hábitos son esquemas mentales estables, aprendidos por repetición de actos, que facilitan y automatizan las operaciones mentales cognitivas, afectivas, ejecutivas o motoras"



Por ejemplo: enseñar que hay que comer en la mesa sin usar celulares o mirar la tv, al repetir estas acciones se convertirán en un hábito para los niños.



Los niños y adolescentes representan etapas cruciales en la formación de los hábitos de vida ya que es la etapa de consolidación de una serie de hábitos, lo cual ayuda a la promoción y prevención de muchas enfermedades relacionadas a la alimentación y nutrición, que se podrían empezar a manifestar en la edad escolar, adolescencia o adultez.

HÁBITOS DE VIDA RELACIONADOS A LA ALIMENTACION Y ACTIVIDAD FÍSICA



Los hábitos de vida que se aprenden desde la niñez tienen su base en los hábitos aprendidos el entorno que les rodea.



Es decir de acuerdo a las personas que los niños tienen a su alrededor y los hábitos de los mismos,

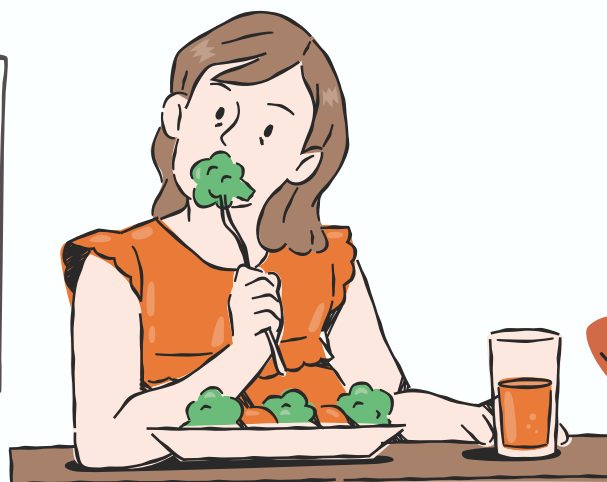
Es así como practicar deporte el domingo en la tarde se convierte en un hábito de vida saludable que el niño lo repetirá y lo incluirá en su rutina de actividades y hábitos de vida debido a que las personas allegadas a él, también lo practicaban.



ALIMENTACIÓN EN ETAPA ESCOLAR

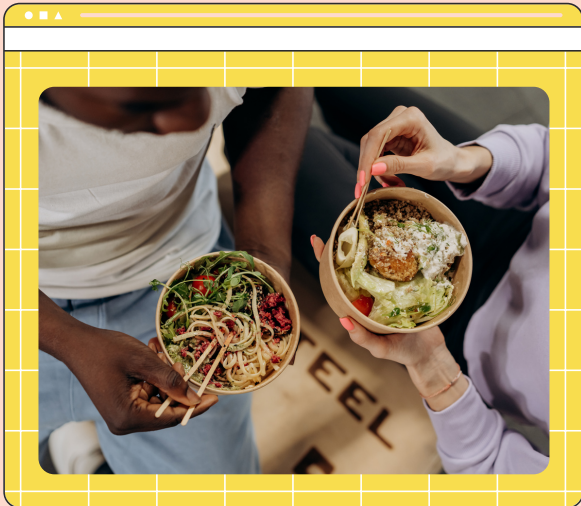
Con el aumento de la edad, el apetito es mejor, y aquí se produce un periodo de gran variabilidad entre los hábitos, incluido el alimentario ya que se cuenta con un aumento progresivo de influencias externas a la familia, como son: compañeros, escuela y el uso de la tecnología.

La alimentación saludable es de suma importancia para el crecimiento y desarrollo óptimos, el momento de comer.



Debe ser un medio educativo familiar para la adquisición de hábitos saludables que repercutirán en el comportamiento nutricional a corto, medio y largo plazo.

NECESIDADES NUTRICIONALES

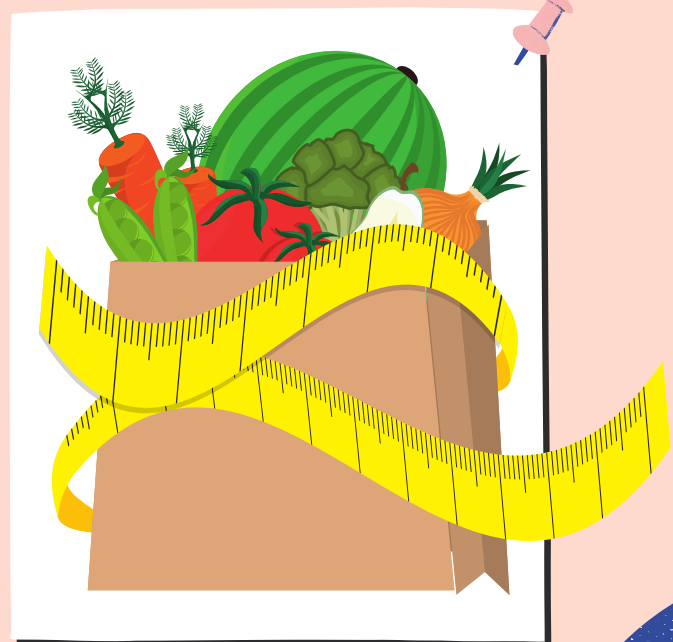


La cantidad de todos y cada uno de los nutrientes que necesita un individuo, en cualquier periodo de la vida, para así mantener un correcto estado nutricional, evitar enfermedades.

HIDRATOS DE CARBONO Y FIBRA

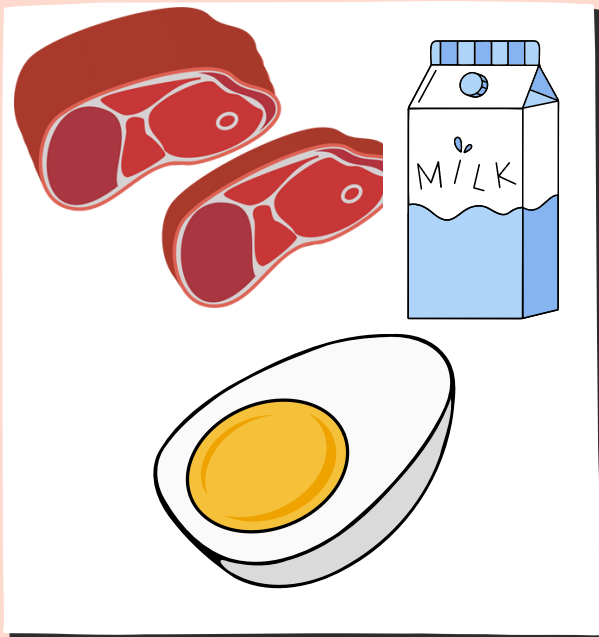
Estos deben constituir el 50-60% del total de energía. De ellos, el 90% serán hidratos de carbono complejos (cereales, legumbres, arroz, frutas) y el 10% en forma de azúcares simples.

Evitamos jugos y batidos envasados, cereales azucarados y panes de origen industrial.



NECESIDADES NUTRICIONALES

PROTEÍNAS:

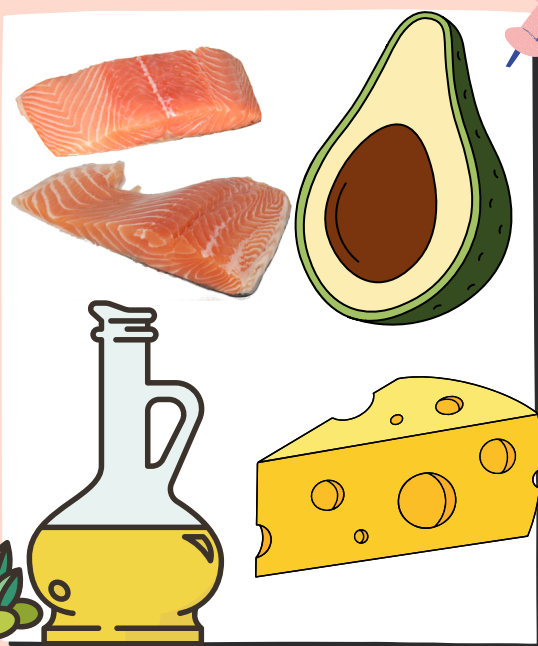


✓ Una dieta equilibrada debe incluir del 10 al 15% de proteínas de alto valor biológico (1-1,2 g/kg/día) con un 65% de origen animal (carne, pescado, leche, huevos y derivados lácteos).

GRASAS

La ingesta total de grasa debe estar entre el 25-35% para niños mayores de 4 años.

Con un reparto de: 15% de monoinsaturada (aceite de oliva, frutos secos); 10% de poliinsaturada, especialmente de omega 3 (pescados); y hasta el 10% restante como grasa saturada.



EJEMPLOS DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES



- Tomar jugos naturales más no procesados.
- Consumir 2 frutas y verduras diariamente.
- Desayunar diariamente.
- En lo posible tomar las 5 comidas diarias o por lo menos las 3 más importantes desayuno almuerzo y cena.

EAT healthy



- Beber por lo menos 2 litros de agua al día.
- Comer al menos una fruta por día.
- Evitar el consumo de comida chatarra como: pizzas, hamburguesas, alimentos procesados.
- Evadir el consumo de leches saborizadas.

HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

La falta de actividad física en la infancia es uno de los principales factores por los cuales después puede conllevar a problemas serios de salud como enfermedades no transmisibles como es el sobrepeso y la obesidad.

Beneficios de la actividad física

- Mejora de la salud mental y del bienestar psicológico ya que contribuye a reducir la ansiedad y el estrés, ayuda a la mejora de la memoria, la autoestima y la concentración



- Mantener el equilibrio de energía y prevención del sobrepeso y la obesidad.
- Incrementar la capacidad de los glóbulos para absorber oxígeno, mejorando la función muscular, pulmonar, cardíaca, cerebral.

EJEMPLOS DE HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA



- Realizar algún tipo de actividad física además de la que realiza en la escuela.
- Caminar al menos 15 minutos al día.
- Participar y promover las actividades físicas deportivas que realicen en familia



- Reducir el tiempo de exposición de las pantallas.
- En lo posible fomentar la socialización con otros niños para promover la actividad física.
- Promover en los niños la práctica de actividad física durante el receso escolar.



GLOSARIO

Actividad física: se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Por ejemplo, caminar, montar en bicicleta, hacer deporte, pasear al perro, limpiar la casa, arreglar el jardín o la huerta, subir escaleras, caminar rápidamente, como rutina diaria tiene considerables beneficios para mejorar la salud.

Alimentación: Es conceptualizada como la ingestión de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

Carbohidratos o hidratos de carbono: Los hidratos de carbono (CHO), llamados azúcares, son la fuente de energía de primera mano que el organismo necesita para el funcionamiento de todos los órganos y para realizar las actividades diarias como caminar, jugar, trabajar, estudiar, entre otras.

GLOSARIO

Condición física: Un conjunto de atributos que las personas tienen o consiguen y que está relacionado con la capacidad para realizar actividad física.

Entornos saludables: Es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, libres de violencia (abuso físico, verbal y emocional).

Grasas: Son una fuente concentrada de energía (más energía por cada gramo). Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas A, D, E y K. Las grasas pueden ser de origen animal o vegetal.

Hábitos saludables: Es tener un estilo de vida saludable muy fundamental para disfrutar de una buena calidad de vida, pero se altera su ritmo cuando abusamos o padecemos dolencias por no ajustarnos y llevar una vida libre de riesgos.

GLOSARIO

Proteína: Las proteínas son moléculas esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, formada por macromoléculas que constituyen el principal nutriente para la formación de los músculos que forman los tejidos del cuerpo. Por lo tanto la ingesta diaria de proteínas es imprescindible para una dieta sana y saludable.

Salud: Un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona, y no sólo la ausencia de afecciones o enfermedades.

Vitaminas: Son sustancias necesarias para regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo necesita pequeñas cantidades para tener un funcionamiento normal y al no consumirlas, la salud se ve afectada seriamente. Las principales fuentes de vitaminas son las verduras, frutas, hojas verdes y alimentos de origen animal,

BIBLIOGRAFÍA

- Gaete-rivas D, Olea M, Meléndez-Illanes L, Et A. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares chilenos de quinto a octavo año básico. Rev Chil Nutr [Internet]. 2021;48(1):41–50. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v48n1/0717-7518-rchnut-48-01-0041.pdf>
- Expósito de Mena H, Gonzales Calderon O. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. pediatria Integr [Internet]. 2020;(2):98–107. Available from: https://cdn.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2020/xxiv02/04/n2-098-107_OlgaGlez.pdf
- OMS Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso. 2017; Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Freire W, Ramírez M, Belmont P, Mendieta M, Silva M, Romero N, et al. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT. 2014; Available from: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf
- Rodríguez Á, Rodríguez J, Guerrero H, Arias E. Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar Physical. Rev Cuba Med Gen Integr [Internet]. 2020;36(2):1–14. Available from: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v36n2/1561-3038-mgi-36-02-e1535.pdf>
- Cerón C. Universidad y Salud. UMH Sapiens Divulg Científica. 2019;16:28–9.

BIBLIOGRAFÍA

- Gaete-rivas D, Olea M, Meléndez-Illanes L, Et A. Hábitos a
- Real Academia Española. Diccionario de la Lengua española. 23. Available from: <https://dle.rae.es/hábito>
- Marina JA. Los Hábitos, Clave del Aprendizaje. 2012; Available from: <https://www.joseantonioamarina.net/articulos-en-prensa/los-habitos-clave-del-aprendizaje/>
- Pérez-Rodrigo C, Gil Á, Gross M, Ortega RM, Serra-Majem L, Varela-Moreiras G, et al. Patrones de hábitos alimentarios, estilos de vida y sobrepeso en niños y adolescentes españoles en el estudio científico ANIBES. Nutrients [Internet]. 2016;1-17. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/8/1/11/htm>