



**Nombre de alumnos: Julibeth Martínez
Guillén**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez
Martínez**

Nombre del trabajo: Resumen de lectura

**Materia: Trastornos de la cultura
alimentaria**

Grado: 9no cuatrimestre

Grupo: Licenciatura en nutrición

HÁBITOS ALIMENTARIOS, SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE AZOGUES

La alimentación cumple un rol fundamental para una vida saludable, la misma que se encuentra vinculada a los hábitos alimentarios, sin embargo, estos hábitos se ven afectados por tres factores como la familia, los medios de comunicación y la escuela. Los hábitos alimentarios se aprenden en el seno familiar y ejercen una influencia muy fuerte en la dieta de los niños y las conductas vinculadas con la alimentación; sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada.

Estos cambios han contribuido a dedicarle más tiempo a la actividad laboral y menos tiempo a la hora de alimentarse, razón por la cual ha aumentado el consumo de alimentos procesados y de comida rápida, lo que influye en los hábitos alimentarios de los niños y afecta su estado nutricional.

La obesidad infantil es un problema de salud pública importante en nuestra sociedad, debido a que el niño/a obeso tiende a desarrollar obesidad en la adolescencia, y la misma tiende a perpetuarse en la edad adulta, convirtiéndose en un factor de riesgo a corto o largo plazo para el desarrollo de alteraciones clínicas metabólicas que van a influir en la esperanza de vida del individuo. A pesar de que la obesidad se ve influenciada por el componente genético, el aumento de su prevalencia se les atribuye a factores ambientales relacionados con la excesiva ingesta de comida rica en calorías y la poca o nula actividad física, factores que pueden ser cambiados hacia el desarrollo de estilos de vida saludables.

La prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil ha incrementado dramáticamente, de 32 millones de lactantes y niños pequeños (0 a 5 años) a nivel mundial en 1990, hasta aproximadamente 42 millones para el año 2013. En el ámbito nacional, la mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad se presenta en la región insular (12.7%), 10.8% en la ciudad de Guayaquil y en la Sierra rural 10.2%. Sin embargo, en la ciudad de Azogues, provincia del Cañar, no se dispone de información actualizada sobre la prevalencia de desnutrición, sobrepeso u obesidad en escolares, por lo cual se hace necesario identificar la magnitud de estos problemas y determinar cómo los hábitos alimentarios pueden incidir en el estado nutricional.

Es importante recordar que la población infantil y juvenil es considerados grupos vulnerables, y al mismo tiempo edades claves para el desarrollo de programas de prevención integral que contribuyan a la disminución en los índices de desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos que favorecen a un desarrollo cognitivo, crecimiento óptimo y disminuyen el riesgo de sobrepeso, obesidad y desarrollo de enfermedades no transmisibles a futuro, es imperioso que los niños durante esta etapa adquieran hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, cambios en los estilos de vida ha generado cambios en los hábitos alimentarios, tal es así que ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más azúcares libres, más sal y más grasas saturadas y de tipo trans. Además, la ingesta de frutas, verduras y fibra dietética es insuficiente o casi nula.

REFERENCIAS

Álvarez Ochoa Robert Iván. 2017. Hábitos alimentarios, su relación con el estado nutricional en escolares de la ciudad de Azogues. Recuperado el 07 de mayo de 2020 de:
<http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v21n6/rpr11617.pdf>