



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN  
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA

**“Estudiar el efecto de la pandemia en la salud de los estudiantes”**



Profesor Guía: María Del Rosario Heredia Sacio.

Alumnas: Ximena Molina Candia, Bárbara Sánchez Soto, Constanza Vistoso Contreras.

Agradecimientos.

*“El único modo de hacer un gran trabajo es amar lo que haces”*

- Steve Jobs

Esta frase nos resuena y nos une, agradecemos a cada integrante que participó en nuestro estudio.

Agradecemos a nuestros Padres, Madres, Hermanos, Hermanas, Hijos e Hijas que nos acompañaron en este proceso en nuestras vidas.

Agradecemos a nuestra Profesora María del Rosario Heredia Sacio, quien nos guió incansablemente hasta lograr que diéramos lo mejor de nosotras con la exigencia que merecíamos.

Por último, pero no menos importante agradecemos a Dios, de la manera más universal posible, que nos puso en este camino y nos ha guiado a través de los años.

Infinitamente gracias.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Índice:	
Agradecimientos.....	2
Capítulo I: Marco interpretativo y contextual.....	4
Antecedentes del problema.....	4
Planteamiento del Problema.....	5
Pregunta de investigación.....	7
Objetivos.....	7
<b>Objetivo General.</b> ....	7
<b>Objetivo específico.</b> ....	7
Hipótesis.....	7
<b>Hipótesis planteada.</b> .....	7
<b>Hipótesis Nula.</b> .....	7
Capítulo II: Marco teórico.....	8
Salud General.....	8
Salud Emocional y mental.....	9
<b>Alimentación junaeb antes y Durante la pandemia Covid-19</b> .....	11
Obesidad.....	16
<b>Desigualdad Social en el ámbito de la salud y Educación</b> .....	17
Capítulo III: Metodología del trabajo.....	20
Enfoque metodológico de la investigación.....	20
Contexto de la investigación.....	22
Participantes.....	22
Instrumento de recolección de datos.....	22
Capítulo IV : Cronograma.....	23
Capítulo V: Encuesta.....	25
Capítulo VI: Respuestas y análisis de la encuesta.....	28
Capítulo VII: Conclusiones.....	54
Referencias.....	56

## Capítulo I: Marco interpretativo y contextual

### Antecedentes del problema.

En la actualidad estamos enfrentando una pandemia a nivel mundial, la cual fue provocada por el virus COVID-19. En nuestro país para evitar el aumento de los contagios, se tomaron medidas preventivas, tales como distanciamiento social, confinamiento domiciliario, restricción de números de personas en lugares cerrados, cierre de establecimientos educacionales, entre otros.

Por las medidas que tomó el gobierno para frenar el aumento de contagios durante el año 2020 se visibilizó una grave problemática, la cual está afectando hasta el día de hoy mayoritariamente a niños y adolescentes de nuestro país.

Esa problemática fue el cierre de los establecimientos educacionales y el confinamiento en el hogar, niños, niñas y adolescentes tuvieron grandes cambios en sus rutinas y hábitos de su vida diaria que tenían antes de la pandemia, lo cual resultó un descuido en su salud mental y alimentaria.

Esto se dio a conocer gracias a encuestas las cuales se realizaron en el año 2020, tales como la encuesta socioemocional que realizó la organización Educación2020, El Seminario de Salud Mental la cual fue realizada por la Comisión de Salud, los mapas nutricionales que realiza la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas (JUNAEB) e información recopilada durante la investigación así como el alza de problemas mentales que estamos viviendo en nuestro país, por causa de la pandemia, generó una escasez de ansiolíticos, antidepresivos y calmantes (La Tercera, 2021).

Con estos antecedentes podemos dar cuenta de las diferentes situaciones que pueden estar viviendo los niños y adolescentes durante el confinamiento en el hogar y las diferentes e importantes cifras que rebelan las deplorables condiciones de salud en general en que se encuentran gran parte de los estudiantes durante esta pandemia mundial.

## Planteamiento del Problema

En marzo del 2021 se dio a conocer el nuevo mapa nutricional de la Junta Nacional de Auxilio escolar y Becas del año 2020 el cual muestra el alza de la obesidad, especialmente la obesidad severa en niños de kínder y primero básico. (INTA, 2021) Estos datos fueron tomados en pleno apogeo de la pandemia.

El Dr. Fernando Vio del Río, dijo lo siguiente:

“Si extrapolamos los datos a todos los niños del país, tendríamos aproximadamente 200.000 niños con obesidad severa, la mayor parte con prediabetes o diabetes 2.” (INTA, 2021).

La pandemia ha significado un factor principal, de características obligatorias para quedarnos en casa y así mismo provocar que nuestra alimentación caiga en una deplorable situación.

Por otro lado, la obesidad infantil se ha transformado a simple vista en un verdadero problema ya que ha ido en un incremento sostenido en el tiempo, sin embargo, la obesidad no es considerada un problema grave de salud por la población, que no demanda una acción potente por parte del Estado para enfrentarla (Vio del Río, 2021).

Si bien existen iniciativas las cuales ayudan a enfrentar la obesidad infantil, estas no han tenido un gran impacto en el presente para reducir el problema de la obesidad.

Además, resulta preocupante la calidad de estas situaciones, las cuales afectarían directa o indirectamente otras áreas, como la salud mental de los niños, niñas y adolescentes del país.

En abril del año 2020 se realizó El Seminario de Salud Mental, el cual fue realizado en forma virtual y éste reveló lo siguiente:

Un 80% de los alumnos no cuenta con un lugar propicio para concentrarse y a nivel de emociones lo que más se repite es la ansiedad, aburrimiento, estrés, molestia, frustración, preocupación y miedo (Comisión de Salud, Senado de la República de Chile, 2020).

Algunos de los antecedentes que gatillan estas emociones son las excesivas horas de estudio que pasan los estudiantes en un año escolar online, no contar con un lugar que esté ambientado para recibir un buen aprendizaje.

También, cabe recalcar que cada una de las realidades de los estudiantes es diferente, algunos vivirán en zonas urbanas, otros en zonas rurales y la poca adaptación y emociones no controladas son detonadores de diferentes trastornos.

Al realizar este estudio sabemos que la salud socioemocional de los niños y niñas se ha visto gravemente afectada por el aislamiento, tras una encuesta realizada por Educación 2020, arrojó que un 63% indicó sentir aburrimiento, un 41% manifestó sentir ansiedad o estrés, seguido por frustración y molestia (35%); mientras que un 21% dijo sentir tranquilidad y sólo un 3% indicó sentirse “feliz” de estar en casa (Educación , 2020).

Estos datos nos dan un gigantesco llamado de atención para poder estar al tanto de las emociones que participan dentro de los procesos educativos y de aprendizaje de los niños y niñas a través del país.

Desde la perspectiva de una educación más humana; las emociones que ellos y ellas manifiestan dan cuenta de una gran necesidad de apoyo y eso es una urgencia hoy, no para mañana (Arratia , 2020).

El Centro de Estudios Públicos de Chile analizó las condiciones de los estudiantes de nuestro país según las habilidades críticas para el aprendizaje a distancia, por ejemplo, las condiciones materiales de la vivienda y el apoyo de la familia. Según los datos recopilados, uno de cada cinco escolares presenta carencias importantes en uno de estos ámbitos y un tercio de los estudiantes vulnerables se encuentra en el grupo de mayor riesgo. Las investigadoras concluyen que tanto los riesgos como las consecuencias aumentan en sectores vulnerables (CEP, 2020).

En definitiva, lo que pretendemos realizando este trabajo de investigación experimental, es develar la relación que nace entre la salud de nuestros estudiantes y la pandemia Covid.19 la cual ha afectado de manera multidimensional y diferente a cada una de las familias responsables de los niños y niñas de nuestro país.

Pregunta de investigación.

¿Cómo afecta la pandemia provocada por Covid-19 en la salud de los estudiantes de nuestro país?

Objetivos

**Objetivo General.**

Develar como afecta la pandemia por el Covid-19 en la salud de los estudiantes.

**Objetivo específico.**

- Identificar los factores que inciden en la salud de los estudiantes.
- Describir el efecto de estos factores en la salud de los estudiantes.

Hipótesis.

**Hipótesis planteada.**

La pandemia ha producido un efecto negativo en la salud de los estudiantes.

**Hipótesis Nula.**

La salud de los estudiantes no se ha visto afectada por la pandemia.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

## Capítulo II: Marco teórico

### Salud General

La salud General, tal como lo dice su nombre está enfocada a ámbitos más genéricos que particulares y así lo podemos encontrar en las siguientes dos definiciones.

1.-La definición de salud dada por la Organización Mundial de la Salud en 1948 es la siguiente: "La salud es un estado de bienestar físico, mental y social completo, y no meramente la ausencia del mal o la enfermedad". Por lo tanto, contempla el estado saludable de la persona desde el punto de la calidad de vida y no simplemente desde la manifestación de síntomas o el padecimiento de enfermedades. (Biblioteca de Salud, 2020).

2.- "El concepto de salud no es único y universal, como tampoco lo es el de enfermedad. Son cambiantes y dependen de las personas y de los contextos desde donde se conceptualizan. Cada época y cada contexto ha realizado su aportación con la que se ha construido el edificio actual que conocemos." (Gavidia y Talavera , 2012).

La salud general tiene que ver con todos los aspectos característicos de las personas, calidad de vida, salubridad, buenos hábitos, entre otras.

Ahora bien, La pandemia COVID-19 ha afectado la salud de las personas, constituyendo un gran desafío para la salud pública y los centros asistenciales del país, desafío que se ha visto representado por efectos del virus SARS-COV 2.

En conclusión, las características o factores que componen la salud general se han visto afectados, la calidad de vida se enfrenta a la adversidad y los niños podrían sufrir consecuencias negativas en este aspecto.



## Salud Emocional y Mental

Una de las grandes ramas de esta investigación es la salud emocional y mental, las cuales iremos presentando durante la lectura.

Salud, fue definida por La Organización Mundial de la Salud (OMS) como: un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad (Barua y Berenson., 1996).

En el mundo podemos encontrar diferentes interpretaciones y definiciones de Emociones, como, por ejemplo:

La raíz etimológica de la palabra emoción es emotio, emotionis, que se deriva del verbo latino movere (moverse) (Navas, 2010), lo que significa que las emociones son el impulso de moverse.

Según la Real Academia Española, las emociones son; Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (RAE, 2020).

También, en el ser humano, la experiencia de una emoción involucra un conjunto de cogniciones, actitudes y creencias sobre el mundo, que utiliza para valorar una situación concreta e influyen en el modo en el que se percibe dicha situación. (Departamento de Psicología de la Salud, 2007).

Por otro lado, las definiciones de Salud Mental han llegado a ser bastantes controversiales puesto que la salud mental puede estar adscrita a la Salud Clínica, Social, entre otras.

Sin embargo, es el estado de equilibrio y adaptación activa y suficiente que permite al individuo interactuar con su medio, de manera creativa, propiciando su crecimiento y bienestar individual, y el de su ambiente social cercano y lejano, buscando mejorar las condiciones de la vida de la población conforme a sus particularidades (Vidal y Alarcón, 1996).

Ahora, teniendo estas definiciones como precedente pasaremos a informarnos sobre los antecedentes en Chile y en la población Infantil en edad escolar Básica, considerando los cursos primero a octavo año.

La salud mental representa un impacto comparable a los desastres naturales por dejar marcado en nuestro inconsciente escenas traumáticas mayoritariamente. Por consiguiente, las medidas de distanciamiento físico, las restricciones a la movilidad, las cuarentenas, el cierre temporal de instituciones educativas y las modalidades de teletrabajo, representan un esfuerzo sobrehumano que demanda un importante nivel de adaptación, produciendo un desgaste a nivel personal, familiar y educativo, siendo los más afectados, los niños.

Este escenario puede estar asociado a una sensación de aislamiento e incertidumbre, además de producir estrés, ansiedad, tristeza, irritabilidad, insomnio, sentimientos de impotencia y constante estado de alerta en algunas personas. Si bien se trata de reacciones esperables, es muy probable que al corto

y mediano plazo tengamos que aprender a convivir con un cierto nivel de ansiedad y estrés.

De acuerdo con estimaciones de la OMS, el 4% de la población mundial podría experimentar trastornos mentales severos derivados de la crisis sanitaria, mientras que entre el 15% y 20% podría sufrir trastornos leves a moderados, sobre todo la población más expuesta son los niños, afectando drásticamente en su aprendizaje (OMS, 2020).

La situación actual del año 2021, siendo una ocasión de emergencia y que nos obliga a estar confinados también ha generado un estrés y emociones de diferente índole, las cuales estarán asociadas a largo plazo a posibles trastornos en la salud mental de los más pequeños de nuestra familia, provocando en ellos, los síntomas característicos del síndrome depresivo infantil. Así como en el adulto, son los asociados al ánimo depresivo y/o irritable, además de desinterés o inhabilidad para disfrutar de las actividades y el juego, alteración del sueño y el apetito (Zúñiga y Zúñiga , 2020).

También, en datos de adultos, que podrían estar a cargo de nuestros estudiantes, muestran que actualmente alrededor del 18% de los chilenos y chilenas presentaría síntomas depresivos, mientras que 23% presentaría síntomas ansiosos. Si bien se trata de prevalencias observadas en estudios epidemiológicos previos, es altamente probable que la presencia de estos síntomas aumente en el actual contexto de crisis y persista en el tiempo. También, estudios han mostrado que la sensación de inseguridad relacionada con la salud se asocia a una mayor presencia de síntomas (Jiménez, Duarte y Rojas , 2020).

En definitiva, cada uno de estos factores corresponderá a una relación de un todo para los estudiantes, es por eso por lo que debemos estar al tanto de las actitudes y posibles acciones realizadas por ellos, evitando así la depresión y posibles tendencias a un estado ansioso de los niños, niñas y adolescentes.

UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

### **Alimentación JUNAEB antes y Durante la pandemia Covid-19**

La JUNAEB, siglas que representan la Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, tiene como misión acompañar a los/as estudiantes en condición de desventaja social, económica, psicológica y/o biológica, para contribuir a la igualdad de oportunidades dentro del sistema educacional, a través de la entrega oportuna de bienes y/o servicios (Ministerio de Educación, 2021).

También está amparada bajo la ley N.º 15.720, la cual consiga que es responsable de administrar los recursos estatales destinados a velar por los niños, niñas y jóvenes chilenos en condición de vulnerabilidad biopsicosocial, para que ingresen, permanezcan y tengan éxito en el Sistema Educativo. (Biblioteca del congreso Nacional, 2004).

Los establecimientos educacionales municipales y subvencionados por el estado son beneficiarios del sistema PAE (Programa de alimentación Escolar), este sistema es uno de los beneficios de la JUNAEB.

El beneficio de alimentación es nominativo; es decir, se entrega a cada niño según su situación socioeconómica, y cubre actividades curriculares y extracurriculares durante el año lectivo y en vacaciones de invierno y verano (Junaeb).

Por esta línea, antes de la pandemia, Se entregaba una ración diaria de alimentación por estudiante, complementaria y diferenciada, compuesta por: desayuno, almuerzo y/u onces, además en hogares se entrega desayuno, almuerzo onces y cena. Cubre alrededor de un tercio de las necesidades nutricionales del día de los escolares de enseñanza básica y media, y entre un 45 y un 50 % de los requerimientos de los preescolares y en el caso de los hogares el 100% del requerimiento diario de los alumnos y alumnas beneficiarias (Programa de Alimentación Escolar, 2017).

Tabla 2.

Tabla de comparación PAE, sin pandemia en tres Colegios diferentes de Chile  
 REVISAR PORQUE UNA PARTE ESTÁ EN LETRA CURSIVA

<i>Día 2 de marzo.</i>	Día 2 de marzo.	Día 2 de marzo.
<i>Escuela Palestina Chillán, Ñuble Educación Básica Marzo 2020.</i>	Liceo La Portada Antofagasta, Antofagasta. Educación Básica Marzo 2020.	Escuela Futaleufú Los lagos. Educación Básica. Marzo 2020.
<i>Desayuno: Leche sabor Chocolate. Sándwich Integral con Mantequilla.</i>	Desayuno: Leche sabor Chocolate. Pan con Queso.	Desayuno: Granola. Yogurt sabor Damasco.
<i>Almuerzo: Churrasco con Corbatas tricolor. Ensalada de Coliflor y Tomate. Melón trozado.</i>	Almuerzo: Espirales tricolor con Huevo revuelto. Flan de Chocolate con caramelo. Agua natural.	Almuerzo: Arroz con Churrasco. Ensalada de repollo con Choclo. Melón trozado. Agua Natural.
<i>Día 3 de marzo.</i>	Día 3 de marzo.	Día 3 de marzo.
<i>Desayuno: Avena. Yogurt de Vainilla</i>	Desayuno: Leche sabor Frutilla. Pan con Huevo y Tomate.	Desayuno: Leche sabor Chocolate. Pan con queso y pechuga de Pavo.
<i>Almuerzo: Charquicán de verduras.</i>	Almuerzo: Arroz con salsa Boloñesa.	Almuerzo: Carbonada de Ave. Puré de Manzana.

<i>Ensalada de repollo y zanahoria.</i>	Ensalada de repollo. Uva natural.	Agua Natural.
<i>Sémola con Leche.</i>	Agua Natural.	
<i>Día 4 de marzo.</i>	Día 4 de marzo.	Día 4 de marzo.
<i>Desayuno:</i>	Desayuno:	Desayuno:
<i>Leche sabor Chocolate.</i>	Leche sabor Chocolate.	Leche sabor
<i>Sándwich con Palta.</i>	Pan integral con palta.	Vainilla. Pan integral con Queso.
<i>Almuerzo:</i>	Almuerzo:	Almuerzo:
<i>Porotos con tallarines.</i>	Porotos con Tallarines.	Tallarines tricolor
<i>Ensalada de Tomate.</i>	Ensalada de Tomate.	con vacuno al jugo.
<i>Manzana.</i>	Compota de Ciruela. Agua Natural.	Ensalada de repollo. Sémola con leche y miel. Agua natural.

(Fuente: Elaboración Propia, 2021).

Datos extraídos del sitio web: [minutaspublicas.junaeb.cl](http://minutaspublicas.junaeb.cl)

Como análisis de la tabla realizada, y comparar las minutas diarias de tres regiones totalmente diferentes en nuestro país, se puede rescatar que al menos una vez a la semana en cada uno de los tres establecimientos entrega legumbres, fruta fresca y carne.

Una de las diferencias entre colegios de Ñuble y los otros dos es la entrega de agua natural a la hora de almuerzo.

Ahora que estamos en pandemia la situación ha cambiado un poco, si bien, se siguen entregando alimentos para los estudiantes, estos varían según el tramo de edad y también la región de donde viven siendo precavidos y cuidando las necesidades nutricionales del desayuno y almuerzo de cada niño, por lo cual,

Junaeb está entregando canastas individuales de alimentación que equivalen a tres semanas de clases (Junaeb, 2020).

Las canastas van dirigidas a los estudiantes que, hasta antes de la suspensión de clases, asistían regularmente a los comedores escolares para recibir el Programa de Alimentación Escolar y el Programa de Alimentación de Párvulos.

1.- En educación General Básica y Media: cubre los requerimientos nutricionales individuales de estudiantes desde prekínder a cuarto medio.

2.- Sala cuna: cubre los requerimientos nutricionales individuales de niños desde 84 días hasta 2 años de vida.

3.- En Nivel medio: cubre los requerimientos nutricionales individuales de niños desde 2 hasta 4 años.

Tabla 3.

Tabla de comparación canastas de alimentación entregada por Junaeb en tres regiones diferentes.

Región de Ñuble	Región de Antofagasta	Región de Los Lagos
Educación Básica	Educación Básica	Educación Básica
-1 kilogramo de leche saborizada.	- 1 kg de leche sabor.	- 1 kg. de fórmula láctea saborizada.
-(1kg harina + 1L aceite) o 300 g avena instantánea o tradicional o	- Alternativas de cereal de desayuno (o 300 g de cereal o 14 barras de cereal de 22 g c/u	- 300 g. de cereales (alternativas: o avena o granola o cereal inflado o cereal desayuno o barras de cereal o mote seco o frutos secos.
300g granola o cereal inflado o cereal desayuno o barra de cereal.	- Verduras (600 g de cebolla + 600 g de papa + 500 g de choclo o arveja conserva)	- 1.7 kg. de verduras (zanahoria
- 2 unid de huevo	- 6 huevos.	

- 1700 g o zanahoria o papa o cebolla u otro (coliflor, repollo)	- Alternativa de proteínas (1 kg de o atún, o ave o vacuno pouch)	O cebolla o papa u otros como repollo, coliflor, etc)
-700 g de carne (vacuno, ave o cerdo pouch) o productos del mar (atún o jurel o choritos)	- 2 paquetes de fideos de 400 g	- 700 g. de carne (pollo o vacuno o cerdo pouch)
- 460 g de legumbres (porotos, lentejas o garbanzos)	- 1 botella de aceite de 900 ml	- 1 tarro de atún de 120 g.
- 800g de fideos o arroz	- 1 kg de fruta fresca (manzana, pera, plátano)	- 460 g. de legumbres (enlatado o tetra pak)
- 200 g de salsa de tomates	- 1 l puré de manzanas(90 g c/u)	- Alternativa de acompañamiento: (800 g. de fideos o 1 kg. de arroz)
- 2000 g de fruta fresca (130 g cada unidad)		- 1 botella de aceite
.		- 1 paquete de salsa de tomate
		- 2 kg. de fruta fresca

(Fuente: Elaboración Propia, 2021).

Referencia: (Junaeb, 2020).

El análisis de la tabla comparativa de canastas por región y dado que están calculadas para tres semanas de clases, y realizando el análisis de la tabla 2, la región de Ñuble queda al debe con las familias de los niños, niñas y adolescentes, por ejemplo, se considera dos huevos para tres semanas, sin embargo, en las regiones de Antofagasta y Los Lagos entregan media docena para las tres semanas.

También, en la elección de las verduras, en la región de Ñuble se debe elegir si se entrega papas, zanahoria o cebollas al igual que en Los Lagos, en comparación a la región de Antofagasta que entrega papas y además otras dos elecciones de verduras.

Si bien, se entrega carne de origen animal, no se prevé una posible opción para los y las niñas vegetarianos/veganos con carne complementaria de soya.

Obesidad.

¿Qué es la obesidad?, la obesidad está definida como, una enfermedad crónica y se caracteriza por un mayor contenido de grasa corporal (Clinica las Condes, 2012).

La obesidad es considerada en la actualidad una epidemia mundial, y suele iniciarse en la infancia, además de ser considerada como una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que genera alteraciones funcionales.

En la etapa de crecimiento los niños, niñas y adolescentes, se encuentran en un constante movimiento para conocer las principales vías del contacto con el entorno y de esta manera, obtener los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose.

Para cada uno de los niños, niñas y adolescentes, el descubrimiento del entorno conlleva a un aprendizaje significativo para su vida diaria, la cual se compone de factores como la salud, lo cual nos ayuda a comprender que el movimiento constante nos ayudaría a plantarse el punto fundamental hacia el combate del sobre peso.

También, hemos visto el uso indiscriminado de pantallas (celulares, portátiles, ordenadores, juegos de video), que afecta directamente a la baja cantidad de horas de actividad física en los niños o el consumo abusivo de azúcares y grasas saturadas y no de comidas “saludables” que repercute en la alta tasa de obesidad infantil que tenemos en estos días.

En consecuencia, el bajo tiempo dedicado a la actividad física, y también, el exagerado tiempo dedicado a las actividades sedentarias o los malos hábitos alimentarios, son conductas que se están adoptando en gran parte la población infantil durante estos días producto de la pandemia y el confinamiento.

En general los niños obesos y con sobrepeso, conlleva a que se cansan más rápido, ejecutan y presentan una competencia motriz inferior a la esperada para su edad, en el equilibrio.

La obesidad infantil es uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI, algo que podría acentuarse aún más en tiempos de pandemia, cuando los niños han dejado



de ir al colegio y las medidas de aislamiento tampoco favorecen la realización de actividad física.

Además, según los datos entregados a fines del año pasado en el primer Atlas de la Obesidad Infantil realizado por la Federación Mundial de Obesidad, en Chile habrán más de 774 mil niños y adolescentes obesos en los próximos 10 años, lo que significa que 1 de cada 4 menores de 19 años sufrirá esta condición. En este contexto, la mayor preocupación de los especialistas radica en que los niños obesos y con sobrepeso, por lo general, lo siguen siendo en la edad adulta, con todos los problemas de salud que eso conlleva (Clínica las Condes, 2020).



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

La pandemia generada por el COVID-19 se ha convertido en uno de los desafíos más grandes para la educación y sobre todo para el sistema de salud durante el año 2020 y 2021. Para ello con la finalidad de frenar la propagación de esta enfermedad tan dura y desconocida es que se ha decidido adoptar la medida del distanciamiento en masividad, lo cual también ha llevado a que los sistemas educacionales cambien del tradicional que es la formación presencial que los caracteriza, adoptando las nuevas medidas de clases on-line o clases a distancia, buscando medidas adecuadas a cada realidad nacional para poder seguir adelante.

En este contexto, la educación a distancia pasó a adquirir una gran relevancia para la sociedad en su conjunto y reveló brechas importantes en cuanto a las capacidades y recursos disponibles por parte de las comunidades educativas, más aun las de menores recursos que sería la educación pública, donde en su mayoría los estudiantes no cuentan con equipos tecnológicos y en muchos casos tampoco internet que les permita poder conectarse a clases en línea, siendo este el principal tope para las escuelas poder llegar con el aprendizaje a los estudiantes, este problema se da tanto para impartir como para acceder a este tipo de formación. Una de las zonas más afectadas son las zonas rurales donde en muchos casos no existe la conectividad y en otros lugares los niños deben someterse a condiciones impensables en otro escenario para poder optar a la educación. Aunque estas diferencias se han transformado en los mayores desafíos a resolver por parte de los sistemas educativos, también se debe destacar que la necesidad de reducir las brechas educativas en Chile es un reto que tiene bastante tiempo en discusión y no ha llegado a buen puerto ya que pese a que se ve la necesidad de las mejoras los frutos son escasos todo esto ha motivado a las autoridades nacionales a promover políticas públicas enfocadas en la materia (Ministerio de Educación, 2020).

La efectividad de las medidas destinadas a sobrellevar el impacto del COVID-19, sin duda que se ha visto en jaque ya que estudios nos reflejan las magnitudes de las brechas detectadas en esta publicación resultarían alarmantes para cualquier país, que durante esta crisis sanitaria nos ha dejado ver la realidad

nacional, sin embargo, para Chile estas cuentan con una especial significancia debido a las desigualdades que existían previamente en el sistema educativo. En este sentido, es importante comprender que la sociedad nacional aún está a tiempo para evitar o revertir las pérdidas educativas de corto y largo plazo, sobre todo para los más vulnerables. Al respecto, parte de las propuestas consisten en identificar las pérdidas en los niveles de aprendizaje de los estudiantes una vez que el sistema educativo se reestablezca, y desarrollar estrategias de reforzamiento educativo para alumnos de diferentes niveles que puedan revertir los efectos negativos en el corto plazo. Producto de esto, podemos destacar la importancia de iniciativas como el Diagnóstico Integral de Aprendizajes que aplica la Agencia de Calidad de la Educación en escuelas que retornan a clases presenciales para evaluar el estado socioemocional y los aprendizajes de los estudiantes, con el fin de apoyar a los establecimientos y a los docentes en su planificación escolar.

Para cerrar un poco el tema educativo, es importante considerar que la crisis puede ser una oportunidad que se nos presentó en el camino con un solo fin para fortalecer los sistemas educativos mediante la construcción de uno que sea más resiliente, flexible y más equitativo a las necesidades de los estudiantes. Por lo tanto, los sistemas educativos mundiales deben ser capaces de permitir que todos los niños y adolescentes logren aprender tanto en la escuela como en casa siendo un sistema integral para lo cual también es necesario marcar aquellas líneas que separan ambos espacios, conformando redes de trabajo mancomunado donde el único objetivo sería el aprendizaje significativo de los estudiantes.

En el contexto de este estudio se busca dar cuenta del impacto psicosocial de esta medida en las escuelas chilenas que nos permite darnos cuenta una vez más, no solo la desigualdad estructural del sistema educativo chileno sino de la precariedad de los alumnos en cuanto a acceso a la tecnología y conectividad. “Más del 90% de la población escolar en el mundo ha dejado de asistir a clases por el cierre de establecimientos educacionales como una necesaria medida de prevención y control de la propagación del virus” (UNESCO, 2021).

Esta situación ha desafiado a los sistemas educativos a todo nivel para garantizar que puedan seguir estudiando. Sin embargo, no todos cuentan con los recursos, el apoyo y la tecnología para llevar a cabo el trabajo escolar en sus hogares.

En el ámbito de la salud, la crisis sanitaria por el COVID – 19 que afecta a Chile y a gran parte del mundo obligo a tomar medidas que pueden provocar efectos nocivos y desigualdades en la salud en grupos de la población que presentan previamente diversas y particulares vulnerabilidades. Niños, niñas y adolescentes quedan más expuestos a diversos riesgos que deben tenerse en cuenta al momento de tomar decisiones e implementar estrategias para sobrellevar la propagación y controlar la pandemia.

“Se decía que 'el virus no discrimina'. Este cliché demostró ser falso. El impacto sanitario, económico y social de COVID-19 no es el mismo en los distintos grupos sociales.”  
(CIPER, Chile, 2020)



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

El enfoque de esta investigación será de carácter cuantitativa y enmarcado en un enfoque explicativo, debido a que en muchas oportunidades el investigador puede estar interesado en establecer las relaciones de causa – efecto entre las variables características de los fenómenos, situaciones o eventos (Mousalli-Kayat, 2015)

Hurtado (1998) hace referencia a este tipo de investigaciones como investigación confirmatoria con base a evidencia empírica, al respecto indica que “se basa en la noción de causalidad entendida como la interacción dinámica entre múltiples eventos”

Entonces teniendo esto en cuenta, definiremos las variables dependientes e independientes de la investigación, lo que quiere decir esto es que, cuando se habla de causalidad en este tipo de investigaciones es necesario dejar claro desde el principio cuál variable es la causa y a qué variable afecta (Mousalli-Kayat, 2015).

Nuestra variable independiente es la pandemia de Covid-19 ya que según definición representa los tratamientos o condiciones que el investigador controla para probar sus efectos sobre algún resultado

La variable dependiente será la Salud de los estudiantes es la que refleja los resultados de un estudio de investigación (Mousalli-Kayat, 2015).

A continuación, visualizamos un cuadro explicativo de la investigación cuantitativa.

Tabla 1.

Enfoque	Cuantitativo
Definición	Busca medir la realidad de lo que se está estudiando;  En este caso el efecto de la pandemia en la salud de los estudiantes.
Características	-Se busca probar algunas hipótesis La pandemia ha producido un efecto negativo en la salud de los estudiantes.  -Los resultados se pueden generalizar.
Recolección de datos	-Utilizaremos la recolección de datos Explicativa.  -Mediante encuestas. En este caso de cuestionarios validados y creados por el Ministerio de Educación que serán utilizados para nuestro estudio.
Ventajas	-Arrojará datos numéricos.

-La cantidad de participantes puede ser amplia.

---

(Fuente: Elaboración Propia, 2021).

Referencias: (Guerra ), Enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto – Hernández Sampieri

### Contexto de la investigación

El contexto para llevar a cabo nuestra investigación será la región de Ñuble, puesto que tendremos una mayor accesibilidad para poder llevarla a cabo. En este sentido, nuestro enfoque será en un entorno urbano, contrastando así el impacto que tuvo por la pandemia. En este contexto se pueden presentar variadas realidades, de las cuales algunas fueron fuertemente vulneradas, en el contexto de la crisis sanitaria que se vive. Asimismo, para nuestra investigación es indispensable indagar en cada una de las realidades considerando la relación que existe entre la escuela y la familia.

### Participantes

En esta investigación se considerará la participación de los siguientes actores: padres y/o apoderados y alumnos. Cada participante cumple un rol fundamental en la observación del comportamiento y salud de los estudiantes. Nuestros participantes se consideraron bajo los siguientes criterios:

- 1) Padres y/o apoderados: que estén en estrecha relación con el alumno día a día, donde puedan observar su conducta a través del paso del tiempo
- 2) Alumnos: Dichos participantes cumplen un rol fundamental, puesto que se obtiene de primera fuente la información, de su propia perspectiva, considerando que son ellos el principal enfoque de este estudio

### Instrumento de recolección de datos

En esta investigación se utilizará el instrumento de recolección de datos,

La encuesta;

La definición de encuesta enfoca a la misma como un método que consiste en obtener información de las personas encuestadas mediante el uso de cuestionarios diseñados en forma previa. (Thompson, 2006).

En el marco del estudio, estos cuestionarios previamente diseñados serán aplicados a los padres, madres y estudiantes para así obtener un análisis metódico y con la cantidad suficiente de datos.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

#### Capítulo IV: Cronograma

El cronograma que es presentado a continuación es parte de nuestro trabajo constante como grupo tesista en conjunto con la profesora María Rosario Heredia.

Actividades	Meses
Reuniones con la profesora Guía	29 de marzo definimos grupo. 31 de marzo primera reunión 7 de abril 28 de abril 2 de junio 16 de junio
Definición del problema	7 de abril
Preguntas de investigaciones	7 de abril
Entrega de reportes	29 de abril 1 de junio 9 de junio 23 de junio
Reuniones de grupo	4 de abril primera reunión solas. 13 de abril 27 de abril 31 de mayo 1 de junio 8 de junio 10 de junio 13 de junio 23 de junio
Entrega borrador	24 de junio
Revisión final	14 de julio
Entrega Final.	15 de julio
Reuniones	20 de septiembre 05 de octubre 06 de octubre 15 de octubre 18 de octubre



	25 de octubre 28 de octubre 8 de noviembre 16 de noviembre 19 de noviembre 21 de noviembre
Confección de encuesta	05 de octubre
Lanzamiento de encuesta	06 de octubre
Plazo para recibir datos	16 de noviembre
Comienzo de análisis de gráficos	16 de octubre
Entrega de Tesis	25 de noviembre



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

#### Capítulo V: Encuesta

La siguiente encuesta fue realizada tomando como referencia la base creada por el Gobierno de Chile en conjunto con el Ministerio de Educación, llamada “*Instrumentos*”

*para medición de condiciones socioemocionales*<sup>1</sup> cita la cual fue creada luego de que el equipo de Acción Educar convocó a diferentes mesas de trabajo para que durante este presente año fuera utilizada, pudiendo recopilar información en las dos dimensiones que menciona en su título.

También utilizamos algunas referencias de la guía didáctica “Taller de alimentación saludable”<sup>2</sup> colocar como cita para adaptar preguntas y orden decreciente.

Las preguntas que mencionaremos a continuación son las utilizadas en nuestra encuesta, lanzada hacia los apoderados por Google Forms.

La encuesta fue respondida por 100 personas.

### *Preguntas*

Número 1: Ayudo a mis hijos a organizar y seguir una rutina diaria.

Número 2: Mis hijos tienen una hora definida para levantarse y para acostarse

Número 3: Mi familia ha experimentado importantes cambios con la pandemia de COVID19. (Por ejemplo, hemos perdido a un familiar o hemos sufrido de una baja importante en nuestros ingresos)

Número 4: Estoy sobrepasado/a intentando balancear el trabajo con las labores del hogar.

Número 5: He agredido (física o psicológicamente) a mis hijos.

Número 6: Dedico un espacio del día para hablar con mis hijos.

Número 7: Ayudo a mis hijos a construir una rutina de estudio.

Número 8: Refuerzo en mi familia las reglas, normas y expectativas de conducta para fomentar un clima de convivencia agradable.

Número 9: ¿Su hijo/a desayuna a diario?

Número 10: ¿Qué toma habitualmente de desayuno?

Número 11: ¿Dónde suele desayunar su hijo/a?

A continuación, le queremos preguntar sobre la frecuencia de consumo de los alimentos que suele tomar su hijo/a, bien en el domicilio o en el comedor escolar

Número 12: Verduras, ensaladas y otras hortalizas

Número 13: Fruta natural entera

---

<sup>1</sup> Instrumentos para medición de condiciones socioemocionales creada por Consuelo Aldunate, Aldo Montenegro, María Elena Montt, Katherine Strasser, Pía Turner, Contraparte desde la Dirección de Educación Pública: Rodrigo Inostroza.

<sup>2</sup> Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública. Servicio Canario de la Salud. Consejería de Sanidad. Gobierno de Canarias. Año 2014 Av. San Sebastián 75 – 38005 Santa Cruz de Tenerife

Número 14: Productos lácteos (leche, yogur, queso blanco tierno...)

Número 15: Pan, cereales

Número 16: Pasta, arroz, papas

Número 17: Legumbres, lentejas, porotos

Número 18: Pescado incluyendo cefalópodos (pulpo, calamares...) y mariscos

Número 19: Carnes (pollo, pavo, conejo, ternera, cerdo, cordero...)

Número 20: Huevos

Número 21: Dulces (galletas, mermeladas, caramelos)

Número 22: Refrescos con azúcar o con gas

Número 23: Comida rápida (bocadillos, pizzas, hamburguesas, pollo frito...)

Número 24: Snacks salados (papas fritas, ramitas, cheetos)

A continuación, le queremos preguntar sobre el descanso y la actividad física que su hijo/a realiza.

Número 25: ¿Cuántas horas duerme habitualmente? (incluya las horas de siesta)

Número 26: ¿Cuánto tiempo a la semana juega, hace alguna actividad física o deporte fuera de las horas de colegio?

Número 27: Su hijo/a ¿emplea un tiempo diariamente para ver televisión, videojuegos, internet u otra actividad similar? ¿Cuánto?

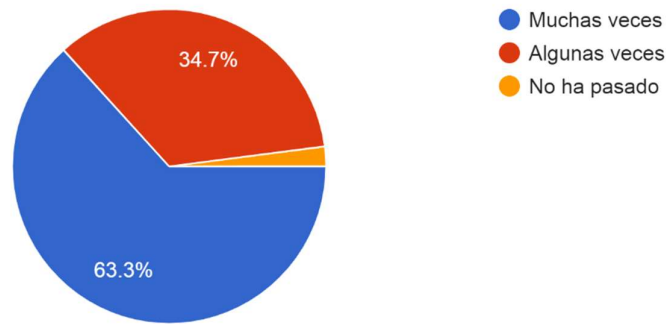


UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

## Capítulo VI: Respuestas y análisis de la encuesta

### Pregunta N°1

Ayudo a mis hijos a organizar y seguir una rutina diaria.



Análisis: Al observar este gráfico circular podemos observar y destacar diferentes conclusiones.

El 63.3% de los apoderados Hombres o Mujeres han ayudado Muchas veces a sus hijos o hijas a realizar una organización de su rutina diaria.

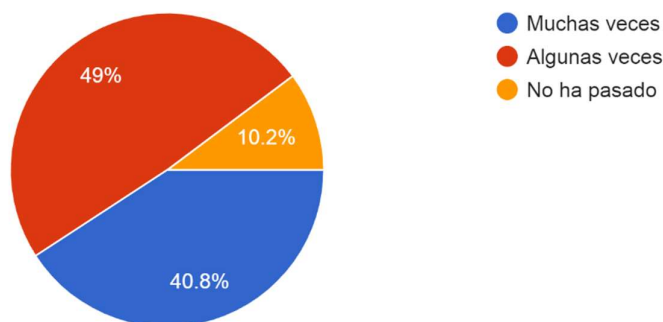
La importancia de tener una rutina organizada en los niños ayudará a mantener hábitos sanos durante su adultez, Tal como lo expresa (Trujillo, 2017) ,las rutinas permanentes desarrollarán significativamente la autonomía de los niños.

En cambio, tenemos un 34,7% que solo algunas veces ha ayudado a organizar la rutina y un 2% no ha ayudado a sus hijos a seguir una rutina organizada, pero ¿qué sucede cuando no tenemos ayuda o esa ayuda es deficiente para organizarnos cuando somos pequeños? Los y las niñas al ser pequeños no suelen tener una noción del tiempo como nosotros los adultos, y si no les enseñamos de buena manera lo que es seguir horarios y rutinas establecidas será complicado cuando lo queramos establecer si son más grandes., Sobre todo en la adolescencia, generando en ellos episodios de frustración y estrés ya que será impuesto por un adulto y no un aprendizaje adquirido para formar un hábito, y popularmente se conoce que para formar un hábito requiere de al menos 21 días y que con eso estará listo, pero según un estudio realizado en la Universidad de Londres (London, 2009) concluyó que entre 18 y 254 días se necesitan para adquirir este nuevo habito o rutina y que la mayoría de las personas lo adquieren a los 66 días.

En conclusión, de este gráfico los apoderados o tutores de estos niños y niñas deberían poner más atención al crear las rutinas de sus hijos e hijas para evitarles un estrés innecesario al querer manejar su tiempo.

Pregunta N°2

Mis hijos tienen una hora definida para levantarse y para acostarse



En el segundo gráfico circular podemos identificar si los apoderados/tutores saben si tienen una hora definida o no para dormir y levantarse, si bien en épocas de normalidad sin pandemia, las rutinas escolares eran más marcadas ya que por lo general los alumnos con jornada escolar completa o extendida suelen entrar entre un rango de 8:00 a.m. a 9:00 a.m. y al menos un 40,8% de los y las apoderadas asumen que si siguen en una rutina de descanso marcada como antes.

En el mismo camino, debían de manera impuesta despertar temprano y tener una hora definida, sin embargo, existe un 49% que sol algunas veces tiene una hora definida y un 10.2% que no tiene un horario establecido, lo que sumado nos da un porcentaje del 59,2% con una deficiencia en este ámbito.

¿Qué sucede si los niños, niñas y adolescentes no respetan un horario definido para descansar?

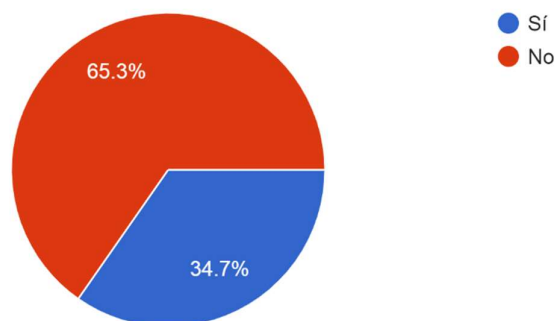
El sueño de los niños, al igual que el de los adultos, es una función fisiológica que puede alterarse (Estivill, 2002). Si un niño, niña o adolescente no respeta los horarios de descanso a largo plazo o incluso de manera inmediata se podrá notar en ellos la irritabilidad, el estrés, el cansancio entre otros síntomas.

Cabe destacar que, Chile está ente los ocho países en donde escolares y adolescentes sufren privaciones de sueño, se estima que alrededor del 63% de estudiantes de 4° año básico y del 74% en 8° básico, por lo que su rendimiento en el aula se vería afectado, según una investigación realizada por el Centro de Estudios Internacionales Timms y Pirls del Boston College 2013.

En referencia de este gráfico podemos concluir que estamos al debe de una rutina de sueño de los niños y que, a largo plazo puede manifestarse un malestar de manera generalizada, por lo que es importante promover de manera responsable la conciliación del sueño.

Pregunta N°3

Mi familia ha experimentado importantes cambios con la pandemia de COVID19. (Por ejemplo, hemos perdido a un familiar o hemos sufrido de una baja importante en nuestros ingresos)



Al incorporar esta pregunta dentro de nuestra encuesta queríamos evidenciar la cantidad *in situ*<sup>3</sup> sobre la pérdida de trabajo o pérdida de algún familiar, ya que mentalmente no tener un sustento económico afecta de sobre manera la vida familiar y más aún la pérdida de algún integrante de la familia.

Pero ¿Cómo afecta a los niños la pérdida de un ser querido o la falta de ingresos?

En Chile durante el presente año 2021 se han entregado algunos bonos a familias vulnerables como por ejemplo el IFE (Ingreso Familiar de Emergencia) y luego la ampliación de este llamado IFE Universal alcanzando hasta un 80% de la población, por lo tanto, durante algunos meses el sustento se ha mantenido, sin embargo, los hijos de padres y madres en desempleo son más propensos a sufrir depresión, concretamente tienen un 56% de probabilidades de desarrollar trastornos como ansiedad o depresión. (ABC, 2017)

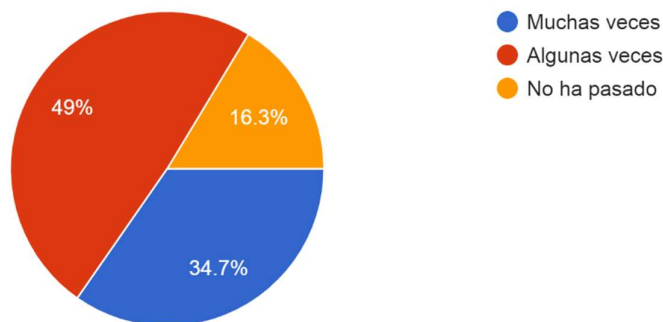
Ahora en lo que analizamos nuestra encuesta un 34.7% declara que sí ha sufrido alguna de estas pérdidas.

La pérdida de un familiar cercano (Padre, Madre, hermanos, abuelos) en los niños puede predominan las manifestaciones de tipo fisiológico al ser mayor la dificultad para expresar las emociones y los sentimientos, y en los adolescentes es más frecuente el malestar psicológico (Lacasta y Ordoñez) Incluso, las manifestaciones del duelo suelen ser más bien cambios de conducta o de humor, alteraciones en la alimentación y en el sueño, y disminución del rendimiento escolar (Lacasta y Ordoñez)

<sup>3</sup> Loc. lat. que significa 'en el sitio, sobre el terreno': «Los investigadores pueden realizar in situ cálculos geométricos» (Tiempo [Col.] 2.1.89).

#### Pregunta N°4

Estoy sobrepasado/a intentando balancear el trabajo con las labores del hogar.



Durante nuestra infancia siempre o en la mayoría de los casos estamos a cargo de un tutor de mayor edad, por lo cual la salud de estas personas es muy importante, tanto la salud física como la psicológica ya que de algún u otro modo puede afectar directa o indirectamente la salud de los más pequeños de la casa.

En nuestra encuesta se manifiesta que el 34.7% de los tutores/padres/madres/apoderados se ha visto sobrepasado o sobrepasada en la gran tarea de mantener un equilibrio entre la vida laboral online y los que haceres del hogar, y un 49% algunas veces, lo que sumado da un total de 83.7% de personas sobrepasadas mental o físicamente.

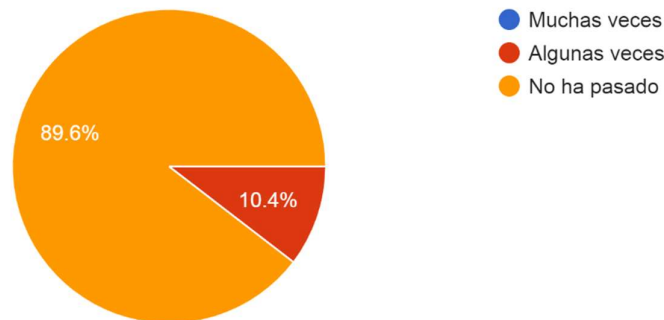
¿Cómo afecta esto?

Respecto de esta situación, Paula Poblete<sup>4</sup>, señaló que “la prevención y el cuidado de las y los familiares por el coronavirus ha aumentado la carga de trabajo de las mujeres. Además, para quienes pueden hacer teletrabajo es peor, porque cuando nuestro hogar es también la oficina, pareciera dificultarse nuestra capacidad de armonizar los tiempos laborales, familiares y personales. La carga mental y la suma de las horas dedicadas al trabajo, tanto remunerado como no remunerado, han crecido para las mujeres” ( Radio y Diario Universidad de Chile, 2020), Sin embargo, es importante que las responsabilidades sean de manera compartida entre todos los integrantes de la casa, incluyendo a los niños, niñas y adolescentes ya que es de suma importancia poder ayudar y mantener un hábito de buenas prácticas en nuestro hogar y que no solo el o la jefa de este se lleve todo el peso.

<sup>4</sup> Directora de Estudios de Comunidad Mujer, Chile

### Pregunta N°5

He agredido (física o psicológicamente) a mis hijos



### La violencia en los niños según UNICEF<sup>5</sup>

En Chile, el 73,6% de los niños, niñas y adolescentes sufre violencia física o psicológica de parte de sus padres, familiares o conocidos. Esta cifra revela que el maltrato infantil es un problema complejo y doloroso que afecta a una mayoría de familias de nuestro país, y en nuestra encuesta un 10.4% de los adultos encuestados reconoce haber agredido algunas veces a sus hijos.

Si bien corresponde a 1/8 del total, no podemos dejar de preocuparnos porque ¿Qué pasa cuando un niño o niña es violentado de manera física o mental?

**Violencia Física:** Los niños primero experimentan miedo o terror frente al golpe. Al recibir castigos físicos sienten el temor llevado al grado máximo, es decir, terror. Luego no solo sienten un dolor físico, sino emocional, surge un sentimiento de impotencia y como resultado del dolor emocional que resulta de no poder modificar la ira, el enojo o la frustración que siente su madre, padre o cuidador.

Para sobreponerse de esta experiencia, niños, niñas y adolescentes desarrollan mecanismos de adaptación a la violencia, como la obediencia extrema o comportamientos violentos (UNICEF, 2020)

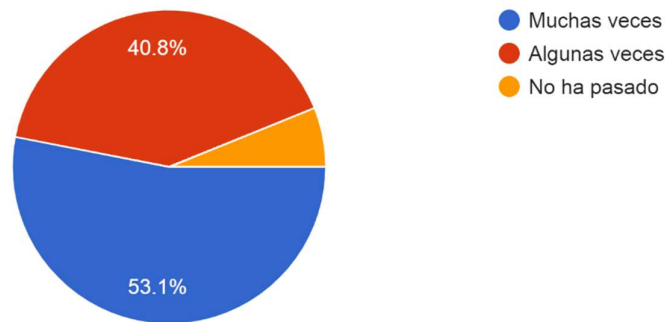
**Violencia psicológica:** Nosotros los seres humanos vamos construyendo nuestros pensamientos e ideales a través del lenguaje y la comunicación, y los vínculos familiares son fundamentales al momento de ir aprendiendo palabras y construyendo significados. Como esto se da en un contexto afectivo, niños, niñas y adolescentes confían y creen en lo que sus padres y cuidadores dicen. Por lo tanto, si se usan palabras humillantes para educarlos o ponerles límites, los hijos e hijas pensarán que estas palabras realmente los definen como personas, e incluso UNICEF declara “las palabras fuertes y humillantes le generan a los niños los mismos sentimientos de dolor emocional, frustración e impotencia que el castigo físico en las personas.”

<sup>5</sup> UNICEF es el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, presente en 190 países y territorios, cuya finalidad es promover la protección de los derechos de los niños, niñas y adolescentes.



## Pregunta N°6

Dedico un espacio del día para hablar con mis hijos.



Esta pregunta la incluimos ya que queríamos comprobar la calidad de comunicación y tiempo diario que se tiene con los y las estudiantes, por lo cual analizamos que:

Un 53.1% mantiene un espacio definido para conversar con ellos todos los días

Un 40.8% solo algunas veces y un 6,1% de los adultos reconoce que no ha dedicado de su tiempo para hablar y mantener una comunicación efectiva.

¿Por qué es importante compartir tiempo con ellos/ellas?

Es importante compartir tiempo con los niños, pues es justamente en la infancia, cuando podemos sembrar y comenzar a formar ese vínculo fuerte con ellos, la cual que repercutirá en ellos por el resto de sus vidas. De dicho vínculo dependerán muchas cosas en el futuro de los niños, puesto que gracias a él podrán establecer con ellos una relación basada en la confianza, el respeto y el amor. Para los niños, los padres serán su lugar seguro durante la infancia y en ellos encontrarán la fortaleza y seguridad que necesitan para desarrollarse de manera plena y feliz. Y así, cuando lleguen a la edad adulta, puedan no solo ser sus padres, sino sus amigos.

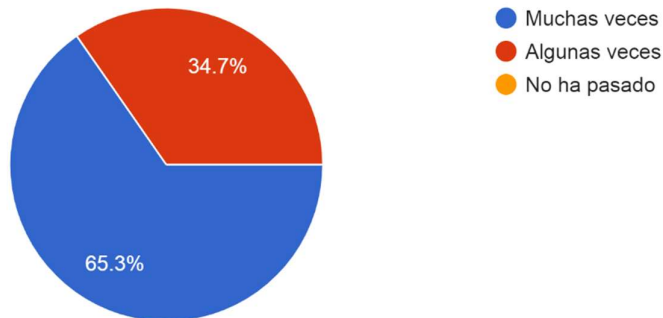
Según lo menciona el Diario (El país, 2021) pasar tiempo con los hijos tiene diferentes beneficios tanto como para ellos y para los adultos, como, por ejemplo:

- 1) Valores: Como padre/madre/apoderado o tutor siempre se le quiere inculcar a los más pequeños de la casa los valores, y una excelente manera de hacerlo es conversando diariamente con ellos, inculcamos el respeto hacia sí mismo y al adulto, la honestidad, el amor, entre otros, y es más sencillo de aprender porque al estar en confianza están receptivos a recibir información
- 2) Conocer a los y las hijas y el fortalecimiento de la comunicación: Si mantenemos las vías de la comunicación abiertas y poder conversar desde el amor, y el respeto siempre o la mayoría de las veces encontraremos que las relaciones funcionarán de mejor manera, la comunicación nos ayuda a comprender y a entender a los hijos.

En conclusión, poder comunicarnos de manera efectiva es necesario y demandante, pero podremos aprender mucho más de los niños, conocerlos sin juzgar y dedicarles tiempo nunca está demás.

### Pregunta N°8

Refuerzo en mi familia las reglas, normas y expectativas de conducta para fomentar un clima de convivencia agradable.



Decidimos incluir esta pregunta ya que queríamos comprobar si en las familias se reforzaba las reglas, normas y expectativas de conducta para fomentar un clima de convivencia agradable que deben tener los estudiantes, por lo cual analizamos que:

Un 65,3% de las familias lo hacen indefinidamente en sus hogares y un 34,7% solo algunas veces.

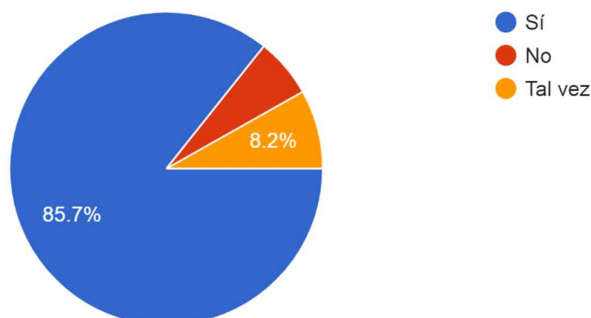
¿Por qué es importante que las familias refuercen las reglas, normas y conductas para una convivencia más agradable?

Es importante reforzar las reglas, puesto que estas permiten que los estudiantes sepan cómo deben comportarse en cada momento, es una forma de aprender convivencia no solo dentro de casa sino también para cuando los niños estén fuera de ella. Los niños deben ayudar a encontrar un equilibrio entre conseguir lo que quieren y respetar las necesidades de los demás. Además, establecer normas y límites es importante porque, por una parte, a nivel personal, nos ayudan a manejar las situaciones de frustración y nos preparan para la convivencia, las cosas no son muchas veces como nos gustaría que fueran; y por otra parte dan seguridad en la etapa infantil y adolescente y permiten desarrollarse libremente dentro de ese entorno seguro por estar acotado, mejorando la autoestima, la empatía y en general las habilidades sociales. (Laura Palomares, 1973)

Por lo que en conclusión de este gráfico es que, como familia, o persona que está al cuidado de uno o más menores de edad es importante reforzar las normas y conductas de convivencia ya que si solo lo recordamos una o dos veces a la semana no se hará parte de nuestra vida diaria, por lo tanto, no formará un hábito y en gráficos anteriores mencionamos que los hábitos son construidos alrededor de hasta 254 días continuos.

### Pregunta N°9

¿Su hijo/a desayuna a diario?



Incorporamos esta pregunta para comprobar si los padres encuestados saben si sus hijos o hijas esta desayunando diariamente, el gráfico dejó en evidencia lo siguiente:

Un 85,7% de los padres encuestados afirma que sus hijos desayunan diariamente.

Un 8,2% de los padres encuestados no están seguros si sus hijos desayunan diariamente y un 6,1% que afirman que sus hijos no desayunan diariamente.

De estas cifras podemos concluir que se sigue dando un porcentaje menor de niños que no desayunan aun estando en sus casas, esto puede deberse a diferentes factores como el hábito del desayuno, que no tengan a un adulto que este pendiente de su alimentación diaria.

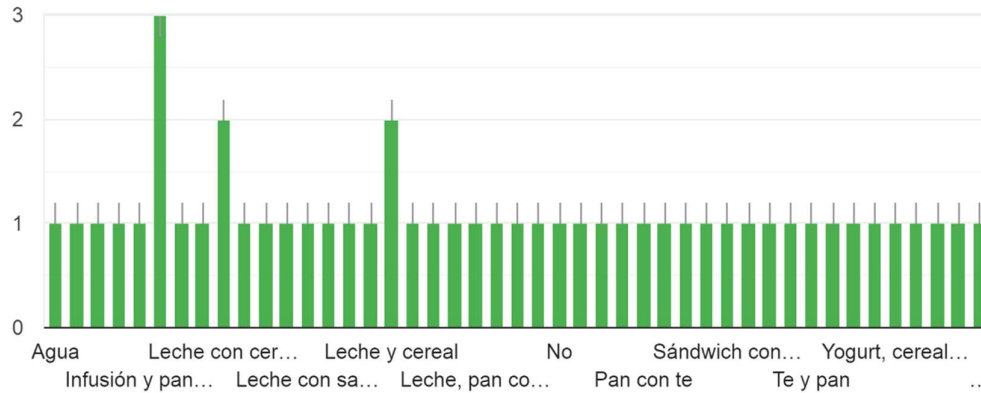
¿Por qué es importante que los niños desayunen diariamente?

Como sabemos una alimentación balanceada en un niño en etapa escolar debe proporcionar la energía, proteínas y vitaminas recomendadas para su edad, en forma fraccionada durante las 24 horas. El desayuno, que es la primera comida del día, debería proveer el 25% de la recomendación de nutrientes para un día (Pollit, 1995). En América Latina muchos niños salen por la mañana de sus hogares y asisten a la escuela sin desayunar, y los padres ignoran las consecuencias negativas que esta práctica puede ocasionar sobre el funcionamiento cognitivo (Bellamy, C. & UNICEF, 1997)

Otras investigaciones realizadas sobre los efectos del desayuno reciente sobre la cognición en niños informan resultados positivos sobre el aprendizaje (Janowski, 1998), sobre el rendimiento intelectual (Rojas et al., 2003) y sobre el aprendizaje de matemáticas (Grantham-McGregor, 2005), mientras la falta de desayuno muestra efectos perjudiciales sobre la cognición (Grantham-McGregor, S., 2005)

Pregunta N°10

¿Qué toma habitualmente de desayuno?



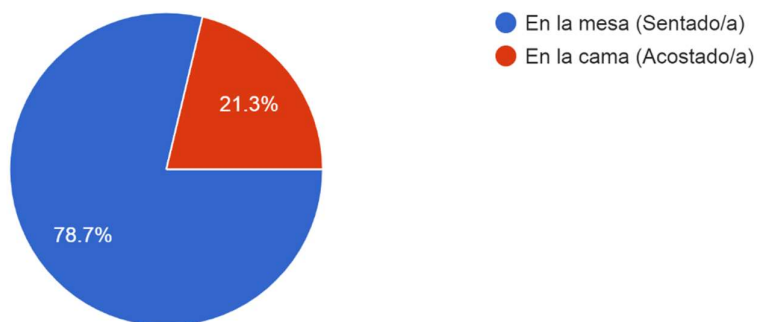
Dentro de las preguntas desarrolladas una que es de suma importancia es ver qué tipo de alimentos están consumiendo nuestros niños dentro de la principal comida del día como lo es el desayuno. Podemos evidenciar que hay alimentos que su consumo se repite dentro de las diferentes familias como lo son: leche, cereal, yogurt y pan, siendo estos los más populares y más consumidos por los niños, esto se debe a la preferencia gustativa como la tendencia al consumo familiar de ciertos productos.

Es importante resaltar que las preferencias presentes en la etapa escolar frecuentemente permanecen hasta la edad adulta (Chacón, A., 2011) debido a que la consideración del gusto es un sentido biológico que está estrechamente ligado tanto a lo sociocultural como a lo individual (Macbeth, H. y Lawry, S., 1997) por lo que es de suma importancia reforzar las preferencias y los hábitos de consumo de los niños.

En conclusión, los alimentos preferidos de los niños fueron: lácteos, cereal y pan, estos alimentos son los favoritos, ya que adaptaban sus preferencias en función de los alimentos disponibles en la casa de consumo diario. Además, las preferencias están relacionadas con el contexto familiar de los niños, en donde se asociaron dos factores primordiales como la apreciación gustativa sobre él.

Pregunta N°11

¿Dónde suele desayunar su hijo/a?



Mediante este gráfico podemos darnos cuenta que la mayoría de los niños el 78,7% continúa desayunando sentado a la mesa, mientras que el 21,3% esta desayunando en la cama. Esta rutina se ha hecho más recurrente durante la pandemia, puesto que el confinamiento ha dejado clases suspendidas o modalidades no tradicionales como son clases online, por lo cual no deben salir de su casa y rutinas básicas como la de desayunar las realizan a diario en su cama, que es donde pasan la mayor parte del día.

Sin embargo ¿qué consecuencias podría generar esto? Además de una sensación de bienestar momentánea, si se mantiene en el tiempo, podría verse alterada nuestra deglución, digestión y hasta desencadenar o, bien, agravar trastornos de la conducta alimentaria (Clinica las Condes, 2021)

Por lo general, cuando comemos acostados estamos además haciendo otras cosas. Como viendo televisión o leyendo, por lo que perdemos la noción de cuánto comemos y la velocidad en que lo hacemos (Escaffi, 2021). Sin duda, la pérdida de consciencia que puede traer esta acción impacta en nuestro propio peso, ya que no se regulan adecuadamente las porciones. En Chile, durante el 2020, el promedio de aumento de peso por habitante fue de más de 7 kilos, posicionando a nuestro país en el quinto lugar de la tabla mundial, según un estudio recientemente publicado por la consultora (IPSOS, 2021)

A continuación, le queremos preguntar sobre la frecuencia de consumo de los alimentos que suele tomar su hijo/a, bien en el domicilio o en el comedor escolar

Pregunta N°12 y N°13

Verduras, ensaladas y otras hortalizas (Fig. 1) / Fruta natural entera (Fig. 2)

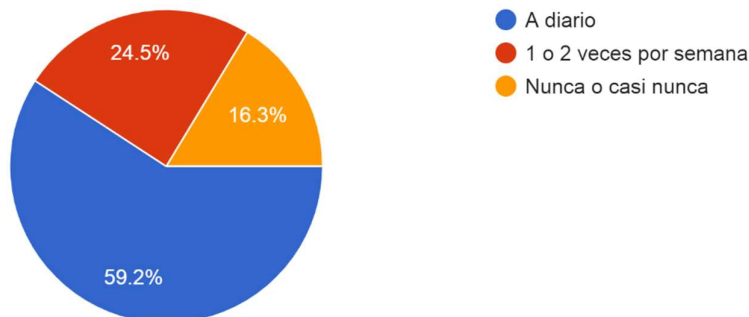


Figura 1

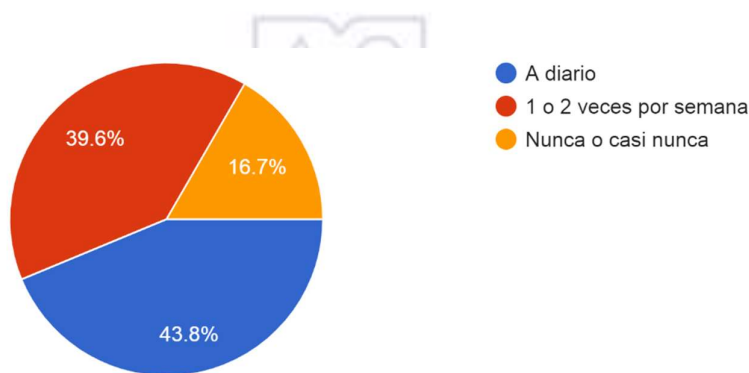


Figura 2.

En esta categoría visualizaremos el consumo de alimentos saludables como lo son frutas, verduras, ensaladas y hortalizas. en donde podemos deducir que referente a: ensaladas u verduras más de la mitad de los encuestados consume este tipo de alimentos a diario llegando a una cifra de 59,2% versus un 24,5% que indica consumir 1 o 2 veces por semana.

Dentro del grupo de verduras, se puede señalar que los alimentos más consumidos según lo informado por la población general son el tomate, lechuga y zanahoria.

Otra categoría importante es el consumo de frutas donde el 43,8% de los encuestados contesta que consume a diario este alimento y el 39,6% menciona que lo consume 1° 2 veces por semana, las frutas con mayor proporción de consumo fueron el plátano, manzana y naranja.

En ambos gráficos se observa que menos del 20% no consume alimentos saludables como lo son frutas y verduras, aun cuando son un grupo de alimentos fundamentales para una alimentación equilibrada ya que nos proporciona vitaminas y nutrientes.

Las frutas y hortalizas contienen nutrientes esenciales para el organismo, tienen un alto contenido en fibra, vitaminas, minerales, agua y sustancias antioxidantes, no contienen colesterol y aportan pocas calorías. Además, contribuyen especialmente en el estado de salud, en los menores, en este grupo, el consumo de frutas y verduras es esencial con ellas, el rendimiento escolar, así como el desarrollo físico e intelectual mejoran de forma considerable, tal y como lo ha reconocido la AESAN<sup>6</sup> en su Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos.



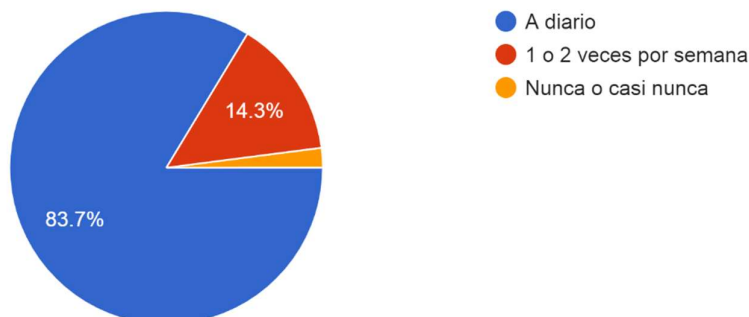
UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

---

<sup>6</sup> (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición)

Pregunta N°14

Productos lácteos (leche, yogur, queso blanco tierno...)



En este estudio sobre consumo de lácteos el 83,7% de los encuestados indica que consumen lácteos a diario y el 14,3% lo hace 1 o 2 veces por semana, mientras que solo el 2% indica que no consume lácteos.

Para los niños más pequeños, la leche forma parte fundamental de su dieta. Al inicio la materna, y más tarde la de vaca (si es que no son alérgicos a ella), deberían darse como alimento a los infantes, indican el pediatra y gastroenterólogo Anthony Porto y la dietista nutricionista Rachel Drake, ambos pertenecientes a la AAP<sup>7</sup>. Además de entregarles las calorías que necesitan a diario, también aportan grasa, para promover el desarrollo de su cerebro y sus ojos, y el calcio y la vitamina D que sus huesos requieren para crecer fuertes. Y añaden que “si los niños no pueden beber leche de vaca, pueden cumplir con los requisitos diarios de lácteos comiendo yogur y queso, pero probablemente necesiten un complemento de vitamina D, ya que no todos los yogures tienen un complemento completo de vitamina D. (BiobioChile, 2021)

La vitamina D permite que el cuerpo absorba el calcio, así que es importante consumir lácteos en la cantidad adecuada según edades. Los productos lácteos más consumido por los niños son: leche entera, postres de leche, queso, quesillos. Este grupo de alimentos es el de los preferidos por los niños y sus padres puesto que son de fácil consumo y del gusto de la mayoría de los niños y adolescentes.

Por lo tanto, es importante conseguir para los niños estos nutrientes necesarios, sin tener que faltar a uno o más de sus alimentos diarios.

<sup>7</sup> Academia Americana de Pediatras



Pregunta N°15 y Pregunta N°16

Pan, cereales (Fig. 3) / Pasta, arroz, papas (Fig. 4)

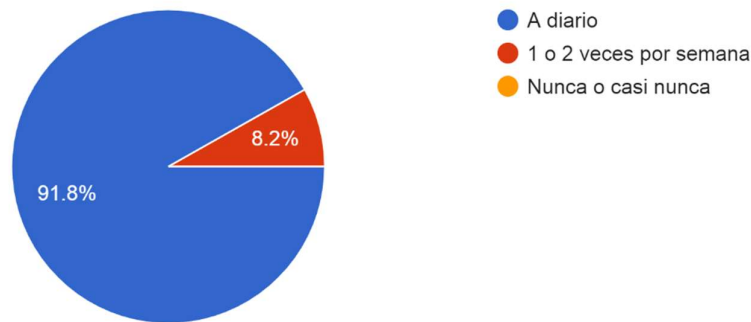


Figura 3.

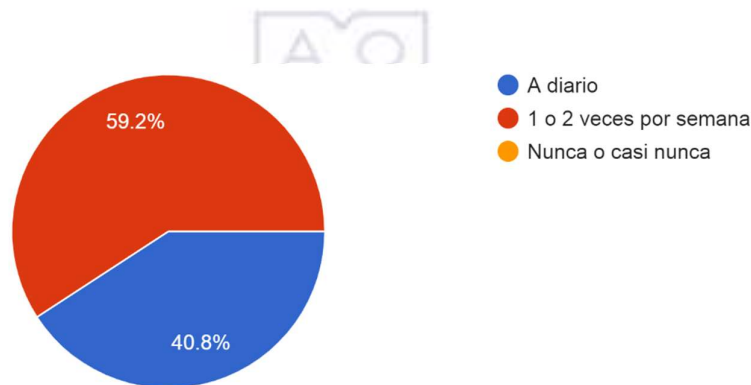


Figura 4.

Dentro del análisis de estos gráficos para conocer el consumo de pan, cereales, pastas o fideos, arroz y papas, nos encontramos con que en el consumo de pan y cereales hay un consumo diario del 91.8% de las familias de los encuestados, lo cual es preocupante si no se modera el consumo, ya que en datos de (Fechipan, 2021) el promedio anual en el consumo de pan per cápita<sup>8</sup> está entre 88 y 90 kilos, lo que si lo dividimos por la cantidad semanal (52.1 semanas aproximadamente) de un año son 1.7 kilogramos por persona a la semana en pan, pero y el pan ¿Engorda? “No es que engorde, es la cantidad y la calidad de pan que la gente está comiendo, porque si yo como marraqueta o cualquier tipo de pan batido, es solamente harina y agua, mientras que si yo como panes de preparación más grasa, como la dobladita o la hallulla, la mitad de los ingredientes son manteca”, explica Karina Valenzuela, nutricionista clínica especialista en obesidad del Hospital del Trabajador de la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS)<sup>9</sup>. El mismo camino tenemos que también, Juan Mendiburu<sup>10</sup> (Indupan, 2021) comenta que "solo

<sup>8</sup> El PIB per cápita, ingreso per cápita o renta per cápita es un indicador económico que mide la relación existente entre el nivel de renta de un país y su población

<sup>9</sup> La Asociación Chilena de Seguridad es una mutualidad privada sin fines de lucro, administradora del seguro social contra riesgos de accidentes del trabajo.

<sup>10</sup> presidente de la Asociación Gremial de Industriales del Pan de Santiago.

somos superados por Turquía y Alemania. Mientras que Sudamérica, somos lejos los que más consumimos", debemos estar al pendiente del consumo de este alimento.

En relación a la Figura número 4, en el consumo de pastas, arroz y papas tenemos que un 40.8% los consume a diario y un 59.2% alrededor de una o dos veces por semana.

El arroz es uno de los principales cereales usados para la alimentación humana en el mundo, con un consumo anual mundial per cápita de aproximadamente 55 kilos. En Chile, su consumo per cápita anual alcanza aproximadamente los 13 kilos. (Odepa, 2021)<sup>11</sup>. Por otro lado, el consumo per cápita de papas ha tenido una tasa de crecimiento anual de 1,73% en la última década, alcanzando el 2011 a 74,8 kilos, la cifra más alta desde 2006 y sólo Perú tiene un consumo superior a Chile (79,2 kilos per cápita el año 2009). (Odepa, 2012).

Por último, el consumo de pastas, fideos o tallarines están muy presentes dentro de los hogares chilenos, Según datos de la IPO (2018) los chilenos comemos en promedio 9,4 kilos de fideos, tallarines y otros. El campeón mundial es Italia, con 23,5 kilos per cápita y Chile se encuentra entre los 5 primeros lugares del mundo y entre los tres primeros de Sudamérica.

Este consumo que se ve un poco desmedido se debe limitar a cuidar las porciones de comida, y poder comerlos las veces que se quiera o se requiera por parte de los adultos y cocinarlo para los niños y las niñas, recordando que son carbohidratos<sup>12</sup> complejos, quiere decir, tardan un poco más de tiempo en ser digeridos.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

---

<sup>11</sup> Oficina de estudios y Políticas Agrarias

<sup>12</sup> Los carbohidratos son moléculas de azúcar.

Pregunta N°17 y Pregunta N°18

Legumbres, lentejas, porotos (Fig.5) / Pescado incluyendo cefalópodos (pulpo, calamares...) y mariscos (Fig.6)

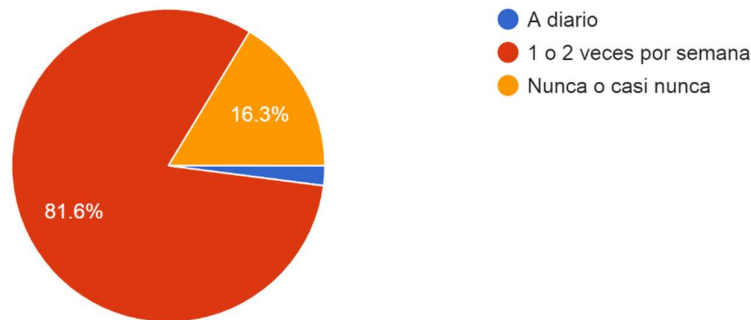


Figura 5.

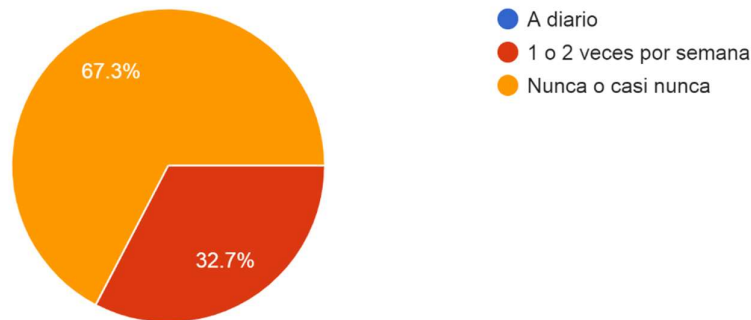


Figura 6.

Esta pregunta sobre el consumo de legumbres para conocer con qué frecuencia se consume este alimento en los hogares, dejando en evidencia en la figura número 5 que:

Un 81,6% consume este alimento 1 o 2 veces por semana, el 16,3% casi nunca o nunca consume este alimento y un 2,1% lo consume a diario.

¿Pero por qué es importante el consumo de legumbres?

Es importante su consumo ya que son una fuente excelente de proteínas vegetales, son ricas en fibra, lo que mejora la salud digestiva y reduce los riesgos de sufrir enfermedades cardiovasculares, al igual que son bajas en grasas y no tienen colesterol, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. También son una buena fuente de hierro, lo cual puede evitar la desnutrición y la anemia. Son ricas en potasio, un nutriente esencial para el buen funcionamiento del corazón, el sistema digestivo y los músculos.

Tienen un índice glucémico bajo, lo cual ayuda a controlar el azúcar en sangre y los niveles de insulina, lo cual les convierte en un alimento fundamental para las personas con diabetes y son ideales para controlar el peso. Son bajas en sodio. El cloruro de sodio

-o sal- contribuye a la hipertensión y se puede evitar consumiendo alimentos bajos en sodio como las legumbres. No contienen gluten en su estado natural de modo que es un alimento apto para celíacos e intolerantes al gluten y son una fuente excelente de folato, un tipo de vitamina B esencial para el sistema nervioso. (National Geographic, 2020)

También en Chile, el consumo per cápita de las principales leguminosas en Chile ha disminuido a una tasa media anual de -2,7% en la última década. Una posible explicación puede ser el cambio de hábitos de consumo de la población nacional a través de la sustitución de proteína vegetal por proteína animal, producto de un mayor ingreso per cápita en el país y el acceso de fuentes de proteína de mayor precio (Odepa, 2012), y en estos mismos datos realizados el año 2012 ya se evidenciaba que el poroto, la lenteja, los garbanzos y la arveja han caído en su consumo en la última década. Llama la atención que todas estas leguminosas, con excepción de la arveja, han tenido su mayor descenso en el consumo en los últimos cinco años, sin embargo, cabe destacar que, según datos que entrega el (Diario el Mostrador, 2021) esta categoría experimentó un positivo 2020 pese a la crisis, donde los garbanzos fueron la proteína con mayor crecimiento. Un repunte importante considerando que las legumbres venían de un estancamiento en años anteriores.

Para la Figura número 6, de alimentos que consume en la semana esta la ingesta de pescado incluyendo los cefalópodos y los mariscos. Dejó en evidencia que:

Un 32,7% los consume 1 o 2 veces por semana y con un 67,3% casi nunca o nunca los consumen.

¿Por qué es importante el consumo de pescado, cefalópodos y mariscos?

El consumir pescados, cefalópodos y mariscos es la mejor manera de aportar valor nutricional a nuestro organismo, ya que son considerados como una magnífica fuente de proteínas y de ácidos grasos como el Omega 3, fundamentales para proporcionar múltiples beneficios a la salud y disminuir problemas cardiovasculares, así como otras complicaciones. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reitera la recomendación de regular la ingesta de pescados y mariscos dos o tres veces por semana, dado el alto valor nutricional que proporcionan las especies marinas y acuícolas.

Algunos de los beneficios que tiene la proteína animal derivada de los pescados, cefalópodos y mariscos son: la disminución del riesgo de enfermedades de afectaciones al miocardio. (Comisión Nacional de Acuicultura y Pesca, 2018)

En datos chilenos, Según un reporte de Fundación Chile, el consumo per cápita de pescados y mariscos en Chile es de 13,2 al año, mientras que en el mundo se alcanzan los 19,7 kg. (CNN, 2019) , quiere decir, que solo un 9,2% de los habitantes de nuestro país cumplen con las recomendaciones de consumo diario, pese a los múltiples beneficios que tienen los productos del mar.

Pregunta N°19 y Pregunta N°20

Carnes (pollo, pavo, conejo, ternera, cerdo, cordero...) (Fig.7) / Huevos (Fig.8)

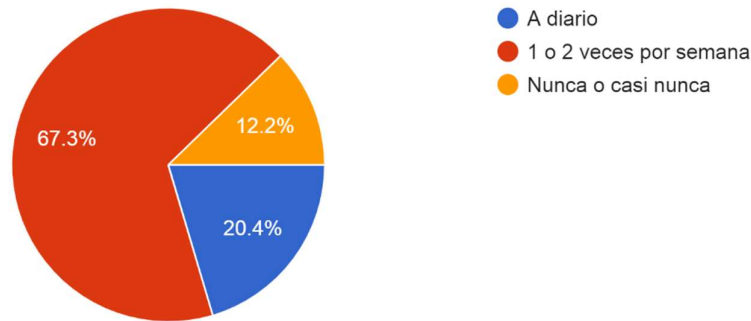


Figura 7

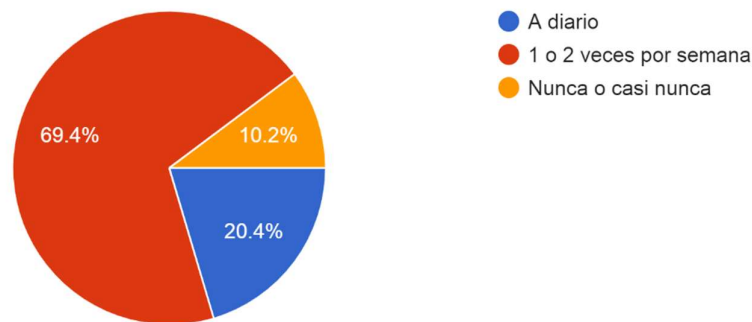


Figura 8.

¿Con qué frecuencia los encuestados consumen carnes en general? los resultados del grafico de la figura número 7 nos deja en evidencia que:

Un 67,3% de los encuestados consumen 1 o 2 veces a la semana este alimento, el 12.2% lo consume casi nunca o nunca y un 20,4% consume este alimento a diario.

¿Por qué es importante consumir adecuadamente carne?

El consumo de carne y sus derivados es muy recomendable en todas las etapas de la vida. Teniendo en cuenta que factores como la edad, el género y el estado fisiológico, las cuales son fundamentales para determinar la ingesta necesaria para un correcto funcionamiento del organismo.

Las dietas de los niños y adolescentes deben incluir alimentos ricos en proteínas para cubrir las necesidades nutricionales en estas etapas de elevado desarrollo muscular, óseo y cognitivo. De hecho, SEPEAP<sup>13</sup> considera que el momento adecuado para que los niños comiencen a tomar carne en pequeñas cantidades es a partir de los seis meses. Además, estudios han demostrado que cuando la carne y sus derivados están presentes en la alimentación, mejora significativamente el crecimiento, el tono muscular y el desarrollo cognitivo de los niños (Humeco, 2021)

En lo que a nuestro país respecta, el consumo de carnes como el consumo per cápita de proteína animal se ha incrementado a una tasa anual de un 1,9% en la última década,

<sup>13</sup> la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria.

alcanzando el año 2011 algo más de 84,7 kilos por habitante al año. La disponibilidad de carne bovina se ha mantenido relativamente estable en los últimos diez años, En relación con la carne ovina, su consumo ha disminuido a una tasa de -2,8% anual en la última década, alcanzando en 2011 un valor de 0,3 kilos por persona al año. Si bien el consumo de carne ovina siempre fue marginal, se ha ido perdiendo la costumbre de comerla Odepa (2012). Y según Asprocer (2020) en el 2018 el consumo per cápita de carnes en Chile fue de 79,2 kilos por persona, divididos en: 1 % ovino, 43% pollo, 30% bovinos, 21% cerdo y 5% pavo.

El gráfico número 8 está enfocado en el consumo del huevo y como sabemos que es un superalimento es muy importante su consumo sobre todo en la eta escolar, y según nuestros registros el 69,4% indica que consume huevos a diario, un 20,4% lo consume 1 o 2 veces por semana y por último el 10,2% mencionó que nunca o casi nunca consume huevos.

El huevo es uno de los alimentos más nutritivos que podemos añadir a nuestra alimentación diaria, a menudo tiene un espacio especial en nuestra dieta ya que además de ser sabroso está lleno de proteínas y otros elementos como vitaminas y nutrientes que pueden ayudar a nuestra salud.

Su popularidad también se debe a su versatilidad, ya que es un alimento que podemos cocinar y consumir de varias maneras, desde crudo en jugos, bebidas y platos frescos, hasta totalmente cocido, pasando por la fritura, el horneado, el pochado y cientos de formas más. (Sitio Avicola , 2021)

Según el diario (El Mostrador, 2020) El consumo per cápita promedio de huevo en el mundo es de 161 unidades. En Chile alcanzó, en el 2019, a 235 unidades, cifra superior a países como Francia (225), Italia (220) y Brasil (230), pero por debajo del consumo de Estados Unidos (290), España (285) o Canadá (260).

UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

Pregunta N°21, Pregunta N°22/ Pregunta N°23 y Pregunta N°24

Dulces (galletas, mermeladas, caramelos)

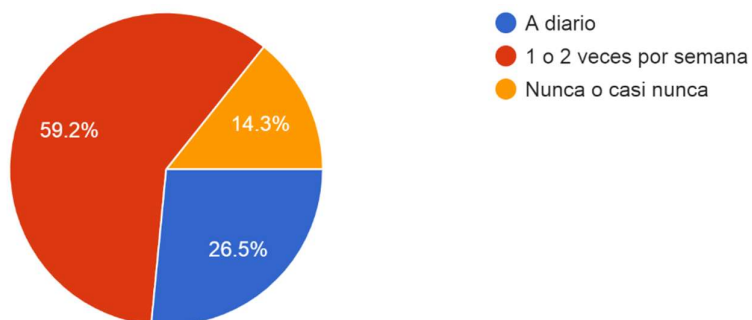


Figura 9

Refrescos con azúcar o con gas

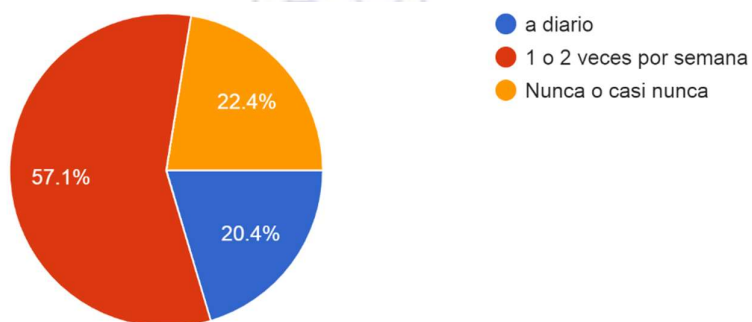


Figura 10

Comida rápida (bocadillos, pizzas, hamburguesas, pollo frito...)

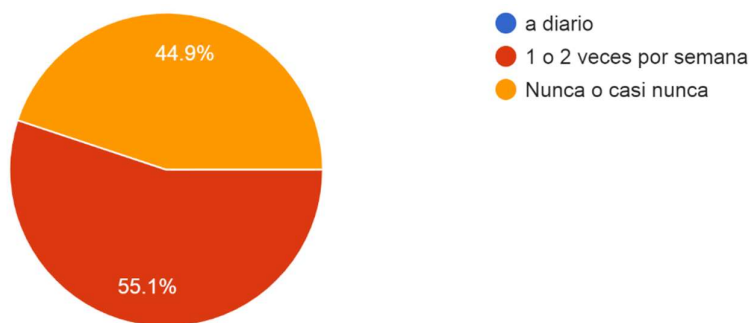


Figura 11

Snacks salados (papas fritas, ramitas, cheetos)

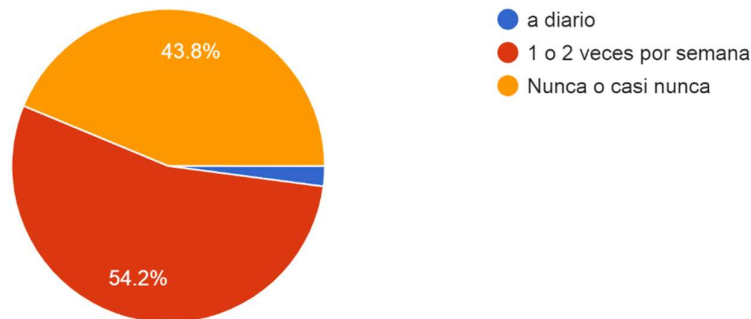


Figura 12

El consumo de productos procesados y azucarados como lo son galletas, gaseosas, caramelos, etc. Son de gran preferencia de los niños ya sea por su sabor adictivo o llamativos envases. Esto nos refleja la siguiente pregunta donde podemos ver que entre un 57,1% y un 59,2% los padres confirman que sus hijos consumen este tipo de productos 1 a 2 veces por semana, otro grupo que esta entre el 20,4% y el 26,5% mencionó que consumen a diario y solo entre un 22, 4% y 14,3% dice que sus hijos nunca o casi nunca consumen dulces.

En relación a la Ley de Etiquetado, aseguran que algunos productos para evitar el sello en sus envases, reemplazan el azúcar del producto por otros tipos de edulcorantes. Para eso, es importante fijarse más allá de los sellos, en los ingredientes que este contenga en cuanto azúcares, sodio u otros

La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda un consumo de máximo 50 gramos de azúcares por persona, además de reducir a menos del 10% de la ingesta de las calorías totales diarias. Chile, se ubica como el segundo país en el listado de 54 países en ingerir altas cantidades de azúcar.

En palabras del (Diario el Mostrador, 2019) “Una dieta balanceada ayudará a un mejor desarrollo en la salud de los niños, previniendo enfermedades asociadas al excesivo consumo alimentos azucarados, se puede consumir, pero con responsabilidad y siempre partiendo de la educación por parte de los padres crear el hábito de consumo saludable.

Los datos recaudados por el sitio web (The Food Tech, 2011) está alcanzando un volumen per cápita de 2,3 kilos al año, Chile es el mayor consumidor de dulces de América Latina, según datos entregados por euro monitor International, y según el (IPSUSS, 2021)<sup>14</sup> Chile es uno de los países con mayor consumo de bebidas azucaradas. Así lo confirmó la última Encuesta Nacional de Consumo Alimentario, que demostró que el 81,2 % de la población las consume, dato que va en ascenso a medida que

<sup>14</sup> Instituto de Políticas Públicas en Salud, Universidad San Sebastián.



disminuye el estrato socio económico. Su alto consumo cobra relevancia particularmente en personas que ya padecen obesidad o enfermedades crónicas, como lo comentábamos en el marco teórico del presente texto.

El gráfico de la Figura número 11 en relación al consumo de comida rápida nos revela lo siguiente:

Un 55,1% consumen este tipo de alimento 1 o 2 veces por semana y un 44,9% casi nunca o nunca lo consume.

¿Por qué es importante saber sobre la ingesta de la comida rápida en la dieta de los niños?

La comida rápida es atractiva por muchas razones: cómoda, barata y sabrosa. Para los niños, que no siempre entienden las consecuencias de los hábitos alimentarios sobre su salud, la comida rápida puede parecer especialmente apetitosa. Sin embargo, consumir regularmente este tipo de comida es adictivo y puede provocar obesidad, enfermedades crónicas, baja autoestima e incluso depresión, además de afectar a su rendimiento escolar.

Comer regularmente este tipo de alimento no es bueno para la salud, ya que no proporciona los nutrientes necesarios para tener suficiente energía y participar en la actividad física. (Centro pediátrico de Sevilla, 2020)

En Chile, en un reciente estudio realizado por la (UFRO, 2020)<sup>15</sup> arrojo que el tiempo de estadía en los hogares provoca cambios en la rutina diaria, aumento del estrés, ansiedad y del aburrimiento. Esto se asocia a un mayor deseo de consumir alimentos de baja calidad nutricional o considerados como “comida chatarra”, cuyas principales características son su alto contenido de azúcares, grasas saturadas, sodio, así como un bajo o nulo aporte en micronutrientes y fibra dietética, también afirma que la falta de educación alimentaria y de hábitos saludables a nivel familiar, es otro punto importante de seguir desarrollando, según los investigadores, ya que las pautas nutricionales deben ser corregidas desde el núcleo familiar con pequeños cambios, para así incorporar de forma gradual la mejora en la selección de alimentos.

En la figura número 12, referente a los snacks<sup>16</sup>, como las bolsas de papas fritas, ramitas reveló que más del 54% de los encuestados consume al menos una o dos veces por semana estos bocadillos.

Bocadillos que presentan un alto contenido de materia grasa con valores cercanos al 25 g/100 g, además de tener bajos contenidos de proteínas y fibra dietaria total llevando a considerar por consiguiente a este tipo de alimento como productos con un alto contenido graso y aporte calórico. ( Ibáñez, Guzmán y Zamorano, 2010)

El (Diario el Mostrador, 2020) afirma que los consultados en el país expresan que las principales razones del aumento del consumo de snacks durante la pandemia han sido porque: satisfacen antojos, son perfectos para comer entre comidas y se han convertido

---

<sup>15</sup> Universidad de la Frontera.

<sup>16</sup> una pequeña porción de alimento que se consume entre las tres principales comidas, por ejemplo: frutas, semillas, jugos, leche, galletas, chocolates, golosinas, caramelos, gomas, entre otros.

en una buena opción por el precio. Adicionalmente, en los hogares a nivel nacional introdujeron nuevos snacks que consideran “deliciosos”, pero también porque algún miembro de la familia lo comía afuera y al traerlo a la casa se convirtió en un snack para todo.

En conclusión, de estos cuatro gráficos nos damos cuenta de la mala alimentación que tenemos los chilenos y las chilenas, los elevados consumos de azúcar, y ~~los elevados consumo de sodio~~ nos llevarán a enfermedades crónicas y una posible aumenta de peso, y aún más si mantenemos estas conductas en el tiempo.

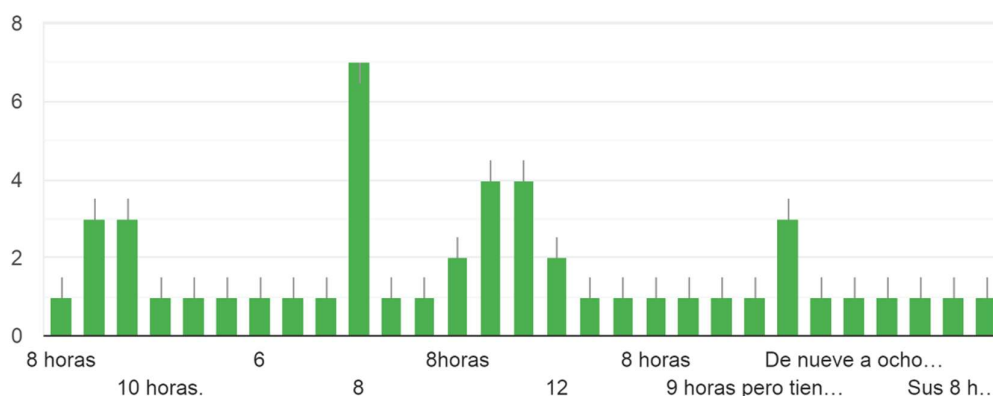


UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

A continuación, le queremos preguntar sobre el descanso y la actividad física que su hijo/a realiza.

Pregunta N°25

¿Cuántas horas duerme habitualmente? (incluya las horas de siesta)



Al incorporar esta pregunta queríamos recabar si los niños estaban durmiendo las horas correspondientes para tener un buen descanso, si bien esta pregunta era de respuesta abierta las cifras nos evidenciaron que la mayoría de los padres encuestados le tienen un régimen de horas para dormir a los niños de 12 a 8 horas diarias y una pequeña parte solo 6 horas.

¿Por qué es importante las horas de sueño en un niño?

Como sabemos el sueño es una necesidad y un hábito que se convierte en fundamental durante la época infantil. El buen descanso favorece al desarrollo y al bienestar del menor, favoreciendo los procesos de atención, memoria, ayuda en la consolidación del aprendizaje y mejora del comportamiento.

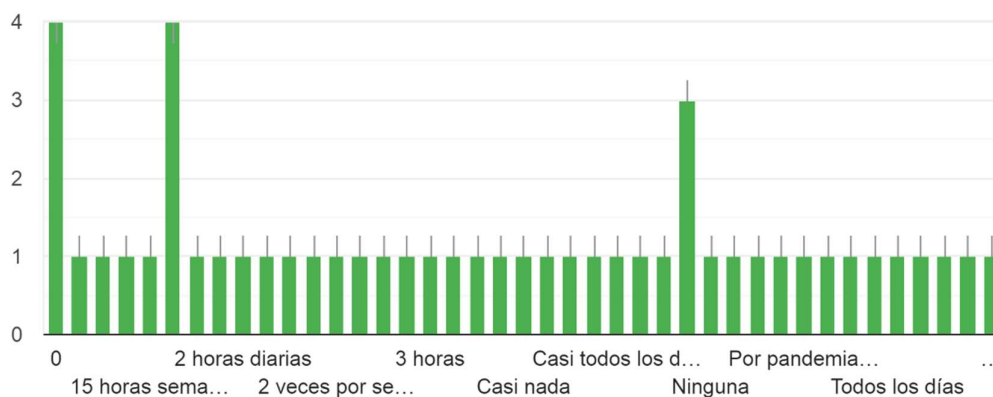
Los menores están acostumbrados a acostarse y levantarse más tarde durante los meses de verano, y volver a madrugar, a veces, les pasa factura en el rendimiento escolar.

Es importante que los niños recuperen esos hábitos de sueño perdidos durante las vacaciones para poder descansar adecuadamente y encontrarse bien durante la larga jornada de colegio.

Tal y como lo afirma el diario (ABC, 2014) durante los rangos de edad la cantidad de horas en el sueño diarias van cambiando, empezando por las edades más pequeñas; Los recién nacidos más de 16 horas de sueño, entre los 2-4 años/ 5-10 años hasta 10 horas de sueño, y ya a partir de la adolescencia comienza el sueño de 7-8 horas aproximadamente.

Pregunta N°26

¿Cuánto tiempo a la semana juega, hace alguna actividad física o deporte fuera de las horas de colegio?



Esta pregunta la incluimos ya que sabemos que la actividad física por la pandemia mundial ha descendido, según los resultados que visualizamos a pesar de ser una pregunta de respuesta abierta podemos concluir que, los niños no realizan actividades físicas como antes de la pandemia.

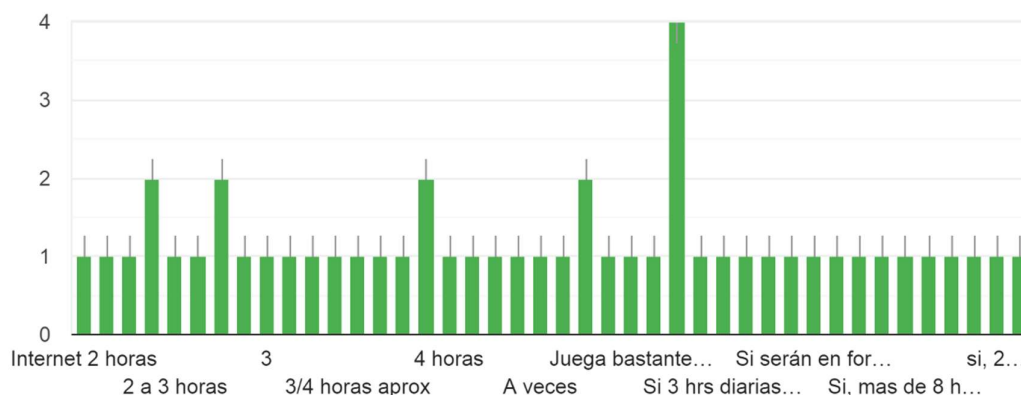
¿Por qué es importante realizar actividades físicas?

Como ya sabemos, la educación física tiene beneficios en el cuerpo a nivel biológico, y tal como lo menciona la Psicóloga y Pedagoga (Celia Rodríguez Ruiz, 2021), tiene muchos beneficios que no se aprecian fácilmente tales como:

Mejora la interacción social, el conocimiento del propio cuerpo y de las propias posibilidades, también mejora la capacidad cognitiva ya que a través de la práctica de deporte se activa la generación de neuronas y la conexión entre las mismas en el hipocampo, zona del cerebro responsable del aprendizaje, la memoria y la atención. La actividad física mejora la condición física de todo el organismo, haciendo que funcione mejor y previniendo la aparición de enfermedades, mejora el funcionamiento del sistema inmunológico, a través de la práctica regular de ejercicio físico mejora el funcionamiento del sistema inmune y contribuye a un buen estado de ánimo. Cuando hacemos actividades físicas el organismo segrega endorfinas, que serían las responsables de la sensación de bienestar.

Pregunta N°27

Su hijo/a ¿emplea un tiempo diariamente para ver televisión, videojuegos, internet u otra actividad similar? ¿Cuánto?



Incluimos esta pregunta para saber cuánto es el tiempo que tienen los niños en actividades sedentarias, a pesar de ser una pregunta con respuesta abierta, quedo en evidencia que hay algunos padres que, si tienen un horario predeterminado para este tipo de ocio de sus hijos, pero hay una cifra algo preocupante que hay niños que pasan más de 4 horas en frente a un aparato tecnológico.

¿Por qué importante mediar el tiempo que pasan los niños enfrente a un aparato tecnológico?

Utilizar los dispositivos electrónicos durante demasiado tiempo puede ocasionar riesgos irreversibles para el desarrollo del cerebro y la salud visual de los menores. Además de ser una fuente de luz, sonido y movimiento, los dispositivos electrónicos están programados para generar una autorrecompensa en el cerebro del usuario: se trata de una inyección de adrenalina que provoca ‘adicción’. Por ello, es muy importante enseñar a los menores a prestar atención al mundo real, la naturaleza de lo inmóvil y aprender a limitar su tiempo frente a las pantallas para que puedan concentrarse.

Por lo cual es de suma importancia darles actividades donde estén en contacto con la naturaleza o con sus pares, para que desarrollen el desapego a los aparatos tecnológicos ya que, si bien nos encontramos en un contexto de pandemia, no durará para siempre y en los establecimientos muchas veces no está permitido el uso de estos.

## Capítulo VII: Conclusiones

Llegando ya al final de nuestra tesis, debemos saber si con todos los análisis descritos se cumple o no se cumple la Hipótesis realizada.

Hipótesis planteada: La pandemia ha producido un efecto negativo en la salud de los estudiantes.

Hipótesis nula: La salud de los estudiantes no se ha visto afectada por la pandemia.

Para nosotras como creadoras del presente texto y que nos presentó un gran desafío que quisimos asumir, se cumple la hipótesis planteada por los siguientes motivos:

Motivo Uno: La calidad que se está llevando en relación con la comunicación, convivencia, las rutinas de sueño, la manera en la que se refuerza o no las normas del hogar son deficientes, tenemos datos alarmantes en lo que a comunicación respecta, lo más importante es poder hablar, escuchar, observar las conductas de los niños y las niñas para poder realizar nosotros como adultos un análisis de ellos y poder conocerlos de manera multifactorial.

Motivo Dos: Consumo de alimentos ricos en azúcares y sodio, este ámbito es más complicado que el anterior y no solo se puede comprobar con nuestro estudio, sino que también datos obtenidos por la universidad de la Frontera lo confirman con las siguientes palabras “el tiempo sedentario (sobre 6 horas al día) presentó una asociación con cambios negativos en el peso corporal. Un 38.1% de las mujeres indican haber aumentado de peso y el 58.7% del mismo sexo indica haber disminuido su actividad física producto del confinamiento. En relación con los parámetros negativos, el 30% de la muestra informó el consumo diario de alcohol y la ingesta de comida chatarra y frita 1 a 2 veces por semana (62,9% y 59,9% respectivamente).

Cabe resaltar y como se mencionamos en nuestro marco teórico el excesivo consumo de azúcares y sodio aumenta gravemente las posibilidades de sufrir una enfermedad crónica cuando los más pequeños de la casa se conviertan en adultos. Si culturalmente se promoviera el alto consumo de frutas, verduras, carnes magras, huevos, lácteos y carbohidratos en sus porciones diarias recomendadas se mantendría hábitos sanos y saludables para la vida, sin tener que caer en la vaga idea de realizar dietas estrictas para poder recuperar nuestro peso normal, ya que por lo general cuando los niños, las niñas y adolescentes suben de peso algunos van a la o el nutricionista o simplemente buscan una dieta rápida en internet poniendo en riesgo sus propias vidas.

Motivo Tres: La exposición a la tecnología, si bien no se puede frenar el avance tecnológico en el mundo y menos prohibir la utilización de estos aparatos es imprescindible que los niños y las niñas tengan un horario establecido para utilizarlos. Si bien pueden ser de gran utilidad e incluso ayudar cuando los más pequeños de la casa tienen algún tiempo libre no se puede dejar a la deriva su uso, pero se evidencia que la exposición a estos elementos varía desde 2 hasta 8 horas aproximadamente.

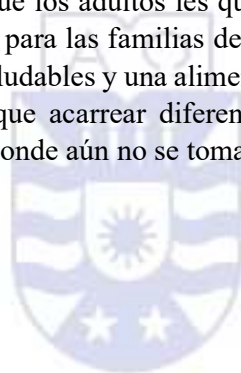
El mal uso de la tecnología puede llevar a los niños y las niñas a sumirlos en una realidad que no les corresponde. Décadas atrás era normal ver a los más pequeños jugar diariamente fuera de las casas, patios, plazas cerca de sus hogares pasando tiempo al aire

libre, y en los últimos años potenciado con la pandemia que nos obligó a mantenernos confinados pareciera mostrar que la única manera de evadir el estrés generado por este motivo era y es utilizar el teléfono celular, el computador, diferentes tipos de consola para jugar, entre otros.

Motivo Cuatro: La actividad física, variaba entre no hacer nada al día hasta 15 horas semanales, y este punto va inmerso con el motivo número tres, ya que, sumado al no tener horarios para levantarse, para acostarse y más encima estar altas horas frente a la tecnología no nos queda tiempo de mantener una rutina diaria de deporte.

En nuestros hogares y culturalmente no tenemos enraizado hacer deportes diarios, y eso lo podemos ver a nivel familiar y escolar porque si bien dejando los colegios privados, los colegios municipales tienen alrededor de 2 horas pedagógicas a la semana de educación física. La educación física es primordial para tener un estilo de vida sana, liberamos endorfinas, serotonina y dopamina, y eso hace que nuestro estrés se vea disminuido y esto aplica tanto para los niños, niñas y adultos.

Llegando a las últimas palabras queremos hacer un hincapié en que los niños y las niñas son totalmente receptivos a lo que los adultos les queremos enseñar, como docentes en práctica y siendo un total apoyo para las familias de nuestro país tenemos la obligación de promover estos estilos más saludables y una alimentación más limpia y balanceada, ya que es muy complicado tener que acarrear diferentes enfermedades, y problemas de carácter psicológico en un país donde aún no se toman las medidas necesarias.



UNIVERSIDAD DEL BÍO-BÍO

AJUSTAR LAS REFERENCIAS A APA6

Referencias

- Ibáñez, Guzmán y Zamorano. (2010). Estudio del consumo y aporte nutricional de bocadillos en escolares de la región metropolitana de Chile. *Revista chilena de nutrición*, 439-445. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000400004>
- Radio y Diario Universidad de Chile. (2 de Mayo de 2020). *Diario UChile*. Obtenido de Diario UChile: <https://radio.uchile.cl/2020/05/02/maternidad-trabajo-domestico-y-teletrabajo-la-triple-jornada-laboral-de-miles-de-mujeres-en-la-pandemia/>
- Salas, G., Santander, P., Precht, A., Scholten, H., & Moretti, R. &.-L. (2020). COVID-19: impacto psicosocial en la escuela en Chile. Desigualdades y desafíos para Latinoamérica. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 38(2),. 1-17. doi:<https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.ed>
- ABC. (12 de septiembre de 2014). *Diario ABC*. Obtenido de <https://www.abc.es/familia-educacion/20140912/abci-horas-dormir-ninos-201409111022.html?ref=https://www.google.com/>
- ABC. (11 de Julio de 2017). Los niños de padres en paro, mucho más propensos a sufrir depresión y ansiedad. Zaragoza, España. Obtenido de [https://www.abc.es/espana/aragon/abci-ninos-padres-paro-mucho-mas-propensos-sufrir-depresion-201707111045\\_noticia.html](https://www.abc.es/espana/aragon/abci-ninos-padres-paro-mucho-mas-propensos-sufrir-depresion-201707111045_noticia.html)
- Arratia . (29 de abril de 2020). *Educación 2020*. Obtenido de <https://educacion2020.cl/noticias/encuesta-educacion-2020-y-estado-de-animo-de-estudiantes-ante-la-pandemia-63-se-siente-aburrido-y-solo-un-3-esta-feliz-en-casa/#:~:text=abril%20de%202020-,Encuesta%20Educaci%C3%B3n%202020%20y%20estado%20de%20%C3%A1nimo%20>
- Asprocer. (11 de mayo de 2020). *asprocer.cl*. Obtenido de <http://www.asprocer.cl/>
- Barua y Berenson. (Julio de 1996). Medicina teórica.: Definición de la salud. *Revista Medica Herediana*, 7(3), 105-107. Recuperado el 1 de junio de 2021, de *Revista Medica Herediana*, 7(3),: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X1996000300001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X1996000300001)
- Bellamy, C. & UNICEF. (1997). *The State of the World's Children 1998: Focus on Nutrition*. New York: Oxford University Press. Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3499091&pid=S1657-9267200700020001500001&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3499091&pid=S1657-9267200700020001500001&lng=pt)
- Biblioteca de Salud. (2020). *sanitas.es*. Obtenido de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/prevencion-salud/san041834wr.html>
- Biblioteca del congreso Nacional. (10 de Agosto de 2004). Ley 15720. *Crea una corporación autónoma con personalidad jurídica y derecho público y domicilio*



en Santiago, Denominada junta nacional de auxilio escolar y becas . Obtenido de <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=28281&idVersion=2004-08-10&idParte=>

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (1998). *inciso 1º, del artículo 7º bis, del decreto con fuerza de ley N° 2*. Obtenido de del Ministerio de Educación.: <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=1108373>

BiobioChile. (06 de enero de 2021). *BiobioChile.cl*. Obtenido de <https://www.biobiochile.cl/noticias/salud-y-bienestar/cuerpo/2021/01/06/cuantos-lacteos-necesita-consumir-un-nino-para-mantener-un-crecimiento-saludable.shtml>

Celia Rodriguez Ruiz. (21 de mayo de 2021). *educayaprende.com*. Obtenido de <https://educayaprende.com/importancia-educacion-fisica/>

Centro pediátrico de Sevilla. (13 de febrero de 2020). *centropediatrico.es*. Obtenido de <https://centropediatrico.es/comida-rapida-salud-infantil/>

CEP. (14 de Agosto de 2020). *La Tercera*. Obtenido de <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/el-impacto-de-la-educacion-a-distancia/WFGBJWI37JAH7G4R2BFYSYHIY4/>

Chacón, A. (2011). Percepción de alimentos en el primer lustro de vida: Aspectos innatos, causalidad y modificaciones derivadas de la experiencia alimentaria. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(3), 1-35. doi:[https://doi.org/10.1016/S0185-1225\(14\)70488-6](https://doi.org/10.1016/S0185-1225(14)70488-6)

CIPER, Chile. (2020). Obtenido de <https://www.ciperchile.cl/2020/06/20/sindemia-la-triple-crisis-social-sanitaria-y-economica-y-su-efecto-en-la-salud-mental/>

Clinica las Condes. (2012). Definición y clasificación de la obesidad Definition and classification of obesity. *Revista Médica Clínica las Condes*, 124-128. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864012702882>

Clínica las Condes. (18 de agosto de 2020). *clinicalascondes.cl*. Obtenido de <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/coronavirus/obesidad-infantil-y-cuarentena>

Clinica las Condes. (16 de abril de 2021). *clinicalascondes.cl*. Obtenido de <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Nutricion/comer-acostado>

CNN. (28 de enero de 2019). *cnnchile.com*. Obtenido de [https://www.cnnchile.com/tendencias/los-chilenos-nos-cumplen-con-la-cantidad-basica-de-consumo-semanal-de-pescados-y-mariscos\\_20190128/](https://www.cnnchile.com/tendencias/los-chilenos-nos-cumplen-con-la-cantidad-basica-de-consumo-semanal-de-pescados-y-mariscos_20190128/)

Comision de Salud, Senado de la República de Chile. (05 de Mayo de 2020). Obtenido de Senado de la república de Chie: <https://www.senado.cl/aislamiento-social-y-efectos-en-estudiantes-un-80-no-cuenta-con-un/senado/2020-05-04/164449.html>

Comisión Nacional de Acuicultura y Pesca. (07 de abril de 2018). *gob.mx*. Obtenido de <https://www.gob.mx/conapesca/es/articulos/los-pescados-y-mariscos-proporcionan-grandes-beneficios-para-la-salud?idiom=es>

- Departamento de Psicología de la Salud. (2007). *Tema 8, La emoción*. Obtenido de UNIVERSIDAD DE ALICANTE: <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/4298/26/TEMA%208.La%20emoci%C3%B3n.pdf>
- Diario el Mostrador. (06 de junio de 2019). *elmostrador.cl*. Obtenido de <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/2019/06/06/el-excesivo-consumo-de-azucar-en-chile/>
- Diario el Mostrador. (14 de diciembre de 2020). *elmostrador.cl*. Obtenido de <https://www.biobiochile.cl/noticias/vida-actual/consejos/2020/12/14/estudio-indica-que-chilenos-aprendieron-a-optar-por-snacks-saludables-durante-la-pandemia.shtml>
- Diario el Mostrador. (18 de febrero de 2021). *elmostrador.cl*. Obtenido de <https://www.elmostrador.cl/generacion-m/2021/02/18/consumo-de-legumbres-crecio-un-23-en-chile-durante-el-2020/>
- Dr. Fernando Vio del Río - Profesor Titular INTA. (5 de junio de 2012). *Universidad de Chile*. Obtenido de Universidad de Chile: <https://www.uchile.cl/noticias/82108/la-obesidad-y-nuestro-desarrollo-como-pais#:~:text=En%20Chile%2C%20el%20sobrepeso%20y,de%20salud%20mental%2C%20entre%20otros.>
- Educación . (29 de Abril de 2020). <https://educacion2020.cl/>. Obtenido de <https://educacion2020.cl/noticias/encuesta-educacion-2020-y-estado-de-animo-de-estudiantes-ante-la-pandemia-63-se-siente-aburrido-y-solo-un-3-esta-feliz-en-casa/#:~:text=abril%20de%202020-,Encuesta%20Educaci%C3%B3n%202020%20y%20estado%20de%20%C3%A1nimo%20>
- El Mostrador. (10 de septiembre de 2020). *elmostrador.cl*. Obtenido de [https://www.elmostrador.cl/generacion-m/2020/10/09/pandemia-provoca-alza-historica-en-produccion-de-huevos-en-chile/#:~:text=El%20consumo%20per%20c%C3%A1pita%20promedio,%20o%20Canad%C3%A1%20\(260\).](https://www.elmostrador.cl/generacion-m/2020/10/09/pandemia-provoca-alza-historica-en-produccion-de-huevos-en-chile/#:~:text=El%20consumo%20per%20c%C3%A1pita%20promedio,%20o%20Canad%C3%A1%20(260).)
- El país. (20 de noviembre de 2021). *Diario el país*. Obtenido de <https://www.elpais.com.uy/eme/con-los-hijos/diez-motivos-vale-pena-tomarse-jugar-hijos.html>
- Elige Vivir Sano. (22 de Abril de 2021). Obtenido de <http://eligevivirsano.gob.cl/bandahorariaeligevivirsano/>
- Escaffi. (16 de abril de 2021). *Clinica las condes*. Obtenido de <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Nutricion/comer-acostado>
- Estivill, E. (2002). Situación actual de los trastornos. *Revista Pediatría de Atención Primaria*.
- Fechipan. (15 de octubre de 2021). *Fechipan.cl*. Obtenido de <https://www.fechipan.cl/>

Fuente: Elaboración Propia. (2021).

Gavidia y Talavera . (2012). *La construcción del concepto de Salud*. Universidad de Valencia (España), Dpto. Didáctica CC. Experimentales y Sociales. doi:10.7203/DCES.26.1935

Grantham-McGregor, S. (2005). *Can the Provision of Breakfast Benefit School Performance? Food and Nutrition Bulletin*. Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3499096&pid=S1657-9267200700020001500006&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3499096&pid=S1657-9267200700020001500006&lng=pt)

Guerra . (s.f.). Enfoque cualitativo, cuantitativo y mixto. *Hernández Sampieri*. Obtenido de Academia.edu.: [https://www.academia.edu/37796125/Enfoque\\_cualitativo\\_cuantitativo\\_y\\_mixto\\_Hern%C3%A1ndez\\_Sampieri](https://www.academia.edu/37796125/Enfoque_cualitativo_cuantitativo_y_mixto_Hern%C3%A1ndez_Sampieri)

Humeco. (26 de abril de 2021). *humeco.net*. Obtenido de <https://www.humeco.net/noticias/importancia-consumo-de-carne-y-nuestra-salud>

Hurtado. (1998). *Metodología de la investigación Holística*. Venezuela: Sypal: (Primera Edición). Obtenido de <https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/jacqueline-hurtado-de-barrera-metodologia-de-investigacion-holistica.pdf>

Indupan. (15 de octubre de 2021). *indupan.cl*. Obtenido de <https://www.indupan.cl/>

INTA. (26 de Marzo de 2021). *Instituto de Nutrición y Tecnología de los alimentos* . Obtenido de <https://inta.cl/mapa-nutricional-junaeb-2020-aumento-sin-precedentes-de-la-obesidad-en-escolares-atribuible-no-solo-a-la-pandemia/>

IPO. (20 de noviembre de 2018). *publimetro.cl*. Obtenido de <https://www.publimetro.cl/cl/noticias/2018/11/20/record-consumo-pastas-chile.html>

IPSOS. (2021). *Acciones e intervenciones para la pérdida de peso*. Chile. Obtenido de [https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-02/informe\\_acciones\\_para\\_la\\_perdida\\_de\\_peso.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-02/informe_acciones_para_la_perdida_de_peso.pdf)

IPSUSS. (04 de febrero de 2021). *ipsuss.cl*. Obtenido de <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/columnas-de-opinion/las-bebidas-gaseosas-y-la-alimentacion-de-los-chilenos/2021-02-04/162056.html>

Jiménez, Duarte y Rojas . (Junio de 2020). *Cliper Chile*. Obtenido de [www.ciperchile.cl/2020/06/20/sindemia-la-triple-crisis-social-sanitaria-y-economica-y-su-efecto-en-la-salud-mental/](http://www.ciperchile.cl/2020/06/20/sindemia-la-triple-crisis-social-sanitaria-y-economica-y-su-efecto-en-la-salud-mental/)

Junaeb. (s.f.). Obtenido de [minutaspUBLICAS.junaeb.cl: https://minutaspUBLICAS.junaeb.cl/minutaspUBLICAS/](https://minutaspUBLICAS.junaeb.cl/minutaspUBLICAS.junaeb.cl/minutaspUBLICAS/)

Junaeb. (3 de abril de 2020). *junaeb.cl*. Obtenido de <https://www.junaeb.cl/archivos/46171>

- Junaeb. (3 de abril de 2020). *Junaeb.cl*. Obtenido de <https://www.junaeb.cl/archivos/46171>
- Junaeb. (s.f.). *junaeb.cl*. Obtenido de <https://www.junaeb.cl/se-selecciona-las-escuelas-reciben-programa>
- Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas. (25 de Marzo de 2021). *JUNAEB*. Obtenido de <https://www.junaeb.cl/archivos/63811>
- La Tercera. (25 de marzo de 2021). *latercera.com*. Obtenido de <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/sin-remedio-alza-de-problemas-mentales-en-chile-genera-escasez-de-ansioliticos-antidepresivos-y-calmantes/TZG2STFQHRAD5FIRLKRW4SY5AM/>
- Lacasta y Ordoñez. (s.f.). *El duelo en los niños (La pérdida del padre/madre)*. La paz, Madrid.
- Lacasta y Ordoñez. (s.f.). *El duelo en los niños (la pérdida del padre/madre)*. Obtenido de <https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo11.pdf>
- Laura Palomares. (1973). *Avance Psicólogos*. Madrid. Obtenido de <https://www.avancepsicologos.com/importancia-de-establecer-normas-limites/>
- Ley N° 20.670. (31 de Mayo de 2013). *Biblioteca del Congreso Nacional de Chile*. Obtenido de <https://www.bcn.cl/historiadelaley/historia-de-la-ley/vista-expandida/4464/>
- London, U. C. (2009). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *How are habits formed: Modelling habit formation in the real world*, 998-1009. doi:<https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Macbeth, H. y Lawry, S. (1997). Food preferences and taste: An introduction. En H. Macbeth. *Food preferences and taste: Continuity and change*, pp. 1-14. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Milicic, N. &. (2020). Educación emocional en el sistema escolar chileno: Un Desafío pendiente. Obtenido de <https://repsi.cl/wp-content/uploads/2020/04/Educacion-emocional-en-el-sistema-escolar-2.pdf>
- Ministerio de Educación. (2021). *Junaeb.cl*. Recuperado el junio de 2021, de <https://www.junaeb.cl/quienes-somos>
- Ministerio de Educación, C. d. (2020). Santiago, Chile. Obtenido de [https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/08/EstudioMineduc\\_bancomundial.pdf](https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/08/EstudioMineduc_bancomundial.pdf)
- Mousalli-Kayat. (2015). *Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa*. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Gloria-Mousalli/publication/303895876\\_Metodos\\_y\\_Disenos\\_de\\_Investigacion\\_Cuantitativa/links/575b200a08ae414b8e4677f3/Metodos-y-Disenos-de-Investigacion-Cuantitativa.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Gloria-Mousalli/publication/303895876_Metodos_y_Disenos_de_Investigacion_Cuantitativa/links/575b200a08ae414b8e4677f3/Metodos-y-Disenos-de-Investigacion-Cuantitativa.pdf)

- Murillo, F. J. (2020). El Covid-19 y las Brechas Educativas. *Revista latinoamericana de educación inclusiva*, 14(1), 11-13. doi: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-73782020000100011>
- National Geographic. (10 de febrero de 2020). *Nationalgeographic.com.es*. Obtenido de [https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/10-razones-por-que-es-recomendable-comer-legumbres\\_15173](https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/10-razones-por-que-es-recomendable-comer-legumbres_15173)
- Navas. (mayo-agosto de 2010). LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y SUS IMPLICACIONES. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 462-470.
- Odepa. (2012). *Consumo aparente de principales alimentos en Chile*. Teatinos 40, Piso 8 | Santiago de Chile: Director y Representate Legal: Gustavo Rojas Le-Bert. Obtenido de <https://www.odepa.gob.cl/odepaweb/publicaciones/doc/7004.pdf>
- Odepa. (27 de agosto de 2021). *odepa.gob.cl*. Obtenido de <https://www.odepa.gob.cl/publicaciones/articulos/arroz-temporada-2020-21-y-perspectivas-agosto-2021>
- OMS. (2020). *Salud en camino*. Obtenido de <https://saludencamino.com/noticias-salud/el-impacto-en-la-salud-mental-tras-encierro-prolongado/>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/topics/obesity/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Obtenido de <https://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (Octubre de 2017). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/es/>
- PANDEMIA, S. M. (Abril de 2020). Obtenido de [https://cdn.digital.gob.cl/public\\_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/Salud\\_Mental\\_V2.pdf](https://cdn.digital.gob.cl/public_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/Salud_Mental_V2.pdf)
- Pollit. (1995). Does Breakfast Make a Difference in School? Children's Nutrition and Health Campaign. 1134-1139. Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=3499101&pid=S1657-9267200700020001500011&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3499101&pid=S1657-9267200700020001500011&lng=pt)
- Programa de Alimentación Escolar. (2017). *Junaeb.cl*. Obtenido de <https://www.junaeb.cl/programa-de-alimentacion-escolar>
- RAE. (2020). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n>
- SAN. (2021). *Programa de Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Obtenido de <https://plataformacelac.org/programa/296>
- Sitio Avicola . (23 de septiembre de 2021). *elsitioavicola.com*. Obtenido de <https://www.elsitioavicola.com/poultrynews/33786/importancia-del-consumo-del-huevo/>

- The Food Tech. (2011). *thefoodtech.com*. Obtenido de <https://thefoodtech.com/historico/chilenos-son-los-mayores-consumidores-de-dulces-en-latinoamerica/>
- Thompson, I. (Julio de 2006). Definición de Encuesta. Obtenido de <https://www.promonegocios.net/mercadotecnia/encuestas-definicion-1p.html>
- Trujillo. (2017).
- UFRO. (07 de agosto de 2020). *ufro.cl*. Obtenido de <https://www.ufro.cl/index.php/noticias/12-destacadas/3757-estudio-ufro-revela-aumento-en-el-consumo-de-comida-chatarra-y-alcohol-durante-la-cuarentena>
- UNESCO. (2021). Obtenido de <https://es.unesco.org/covid19/educationresponse>
- UNICEF. (29 de junio de 2020). *Unicef*. Obtenido de <https://www.unicef.org/uruguay/historias/cuales-son-las-consecuencias-de-la-violencia-en-la-crianza>
- Vidal y Alarcón. (1996). *Psiquiatría*. Buenos Aires.
- Vio del Río. (26 de Marzo de 2021). *INTA*. Obtenido de <https://inta.cl/mapa-nutricional-junaeb-2020-aumento-sin-precedentes-de-la-obesidad-en-escolares-atribuible-no-solo-a-la-pandemia/>
- Zúñiga y Zúñiga . (Mayo de 2020). Proposals to expand the coverage of Child Mental Health in Chile. *Acta bioethica*, 26(1), 26, 73-80. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S1726-569X2020000100073>