

**NUTRICIÓN, ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD PARA NIÑOS EN ETAPA  
ESCOLAR**

Omar David León Rodríguez y Feiber Esneider Téllez Clavijo

Universidad de Cundinamarca

Julio 2022

Notas del Autor

Diplomado en Tendencias Investigativas de la Actividad Física, Jorge Leonardo Rodríguez Mora, Licenciatura En Educación Básica Con Énfasis En Educación Física, Recreación Y Deporte, Universidad de Cundinamarca

## **Resumen**

A lo largo de los años la actividad física y la nutrición ha influido notoriamente en el desarrollo de la humanidad y Como principal medida podemos mencionar como estas influyeron en el crecimiento saludable y la prevención de factores de riesgo de enfermedades en los niños en edades escolares, como un papel de gran importancia para el desarrollo de las capacidades y habilidades motrices que se relacionan con la vida cotidiana y el futuro de las nuevas generaciones que en marcan la sociedad.

Por otra parte, es importante recalcar que la práctica regular de actividad física en los niños genera muchos beneficios, algo que en los últimos tiempos se ha perdido debido al alto aumento del sedentarismo infantil, esto se debe a que ha cambiado la forma de jugar, reemplazando el movimiento por actividades mucho más pasivas y sin desplazamiento, como el uso de los celulares y video juegos.

Desde el otro punto de vista se puede observar que en la etapa infantil y escolar una alimentación variada es necesaria para su desempeño positivo, teniendo en cuenta que este estudia, practica algún deporte o realiza actividad física, también hay que tener presente que este debe de ser un reto para los padres de familia ya que tiene que ser adecuada en calidad y cantidad con el suficiente aporte de nutrientes para que no se vea afectado el desarrollo y crecimiento físico de los niños.

Throughout the years, physical activity and nutrition have had a notorious influence on the development of humanity and, as the main measure, we can mention how they influenced healthy growth and the prevention of risk factors for diseases in school-age children. as a role of great importance for the development of motor skills and abilities that are related to daily life and the future of the new generations that mark society.

On the other hand, it is important to emphasize that the regular practice of physical activity in children generates many benefits, something that in recent times has been lost due to the high increase in children's sedentary lifestyle, this is because the way of playing has changed, replacing movement with much more passive activities without displacement, such as the use of cell phones and video games.

From the other point of view, it can be observed that in the childhood and schoolstage a varied diet is necessary for their positive performance, taking into account that the study, practice a sport or perform physical activity, it must also be borne in mind that this must be be a challenge for parents since it has to be adequate in quality and quantity with a sufficient supply of nutrients so that the development and physical growth of children is not affected.

## **Introducción**

Actualmente los temas que relacionan la salud generan un impacto en las personas ya que normalmente vienen vinculados con el cuidado personal y la prevención de actividades que evitan un gasto energético frente a las personas que no realizan actividad física o actividades que implique lo anterior mencionado. Normalmente con la evolución de la actividad física y sus diferentes modificaciones la actividad física orientada a la salud tiene una larga historia de introducción de ideas que han evolucionado en prácticas, a través de un proceso en varios lugares.

La Historia de la Actividad Física y el Deporte podría ser conceptuada como el conocimiento racional sistematizado sobre la sucesión de acontecimientos pretéritos vinculados con el origen y desarrollo de la motricidad humana y, en ello, al de la actividad física competitiva y organizada que tiende al desarrollo integral y armónico del ser humano, que se encuentran conectados según un determinado orden o sentido. (Hernandez & Recorder, 2015)

Cabe resaltar que, la práctica deportiva proporciona un equilibrio no solamente físico sino también psicológico debido al direccionamiento que implica la percepción del bienestar generalizado. Por otra parte, es importante incentivar a las personas a practicar actividad física constantemente, en este caso los niños en la segunda etapa lo recomendable es realizar ejercicios enfocados a una alta intensidad con una prolongación adecuada de 120 minutos a 180 minutos ya que es importante para un consumo agresivo de energía y una buena madurez metabólica, en su rutina de actividad física, se debe incluir actividades que su objetivo sea reflejado en un fortalecimiento óseo y muscular más de dos veces al día y esto se debe prolongar durante toda la semana, donde se pueda implementar las capacidades físicas básicas como lo son : velocidad , fuerza y coordinación.

Sin embargo, la actividad física periódica es fundamental en la promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmitibles, y, además, da origen a otros hábitos saludables, entre estos, la mejora de alimentación. Por lo tanto, es importante complementar la actividad física con los buenos hábitos alimenticios, ya que los trastornos alimenticios y la inactividad física son las principales causas de la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y cáncer. Es por esto que, Tovar Mojica & Ladino Marin (2019) señala que “Los temas de actividad física y nutrición, en forma independiente o agrupados en medicina de los estilos de vida, deben hacer parte de todos los programas de las carreras de salud a lo largo de su plan de estudios” (p.39).

Para los niños en segunda infancia, en edad entre los 6 y 13 años, los niños deben tener en cada actividad un balance pertinente en cuanto su carga y su proceso de alimentación esto va relacionado a su actividad cotidiana, es importante que la alimentación sea saludable en los niños en la edad escolar, donde se implementen frutas y verduras.

Por ende, una buena manutención será significativamente evidenciado en el rendimiento y recuperación, esto va acompañado de una nutrición correspondiente a actividad a desarrollar esto permitirá alcanzar mayor rendimiento en las actividades físicas que se realicen, de igual manera, los periodos de descanso son de total importancia para complementar un buen funcionamiento en el cuerpo humano y así, poder favorecer la super-compensación y adaptación del deporte.

Priorizar a los niños y jóvenes con una nutrición de buena calidad que satisfaga las necesidades básicas para garantizar un desarrollo óptimo es de total relevancia, no es correcto pedir alimentos especiales o costosos cuando están fuera de su alcance, por lo que debe describirlos de manera práctica y eficiente.

En concordancia con lo anterior, se hace necesario tener en cuenta, no solamente el hecho de que los niños y adolescentes tengan una actividad física periódica y significativa, acompañada de una buena nutrición, sino que debe tenerse conocimiento acerca de aquellos elementos a tener en cuenta para considerar que en realidad están teniendo una actividad física y alimentación saludables, y qué pasaría en caso de que esto no fuese así, comparándose los resultados de tener una buena alimentación frente a tener una mala alimentación; y también, es fundamental conocer la importancia para el desarrollo integral de las personas.

## **Recomendaciones Relacionadas Con Actividad Física y La Alimentación**

Como primera medida, es importante tener en cuenta que la acción de inculcar la actividad física y la buena alimentación es un proceso que depende de los factores que abarcan a cada individuo.

La salud de un individuo depende de su conducta. El estilo de vida parece ser el aspecto dominante para la consecución de los objetivos de salud a largo plazo, pues es una combinación de comportamientos, acciones, hábitos y costumbres que se basa en la relación entre las condiciones de vida y los patrones de comportamiento individual determinados por los factores sociales y culturales, así como por las características individuales. (Palominio, Reyes, & Sanchez, 2018, p. 225)

En cuanto a las recomendaciones sobre la actividad física, hay varios puntos de vista y aportes realizados por distintos autores, en los que se encuentran algunas concordancias que resaltan la validez de sus aportes.

Para comenzar, se debe entender la actividad física, según Álvarez & Rangel, (2020), en concordancia con la Organización Mundial como todo aquel movimiento corporal generado por el aparato locomotor, ocasionando un gasto de energía corporal. Además, añaden que la actividad física está directamente relacionada con la salud, por lo que es de interés de un gran número de investigadores.

Actividades como subir, bajar escaleras, barrer, etc., son de tipo aeróbico al exigir implicación de gran número de músculos y energía. Así mismo, la ausencia de dicha actividad física hace parte del sedentarismo, cuya presencia en el individuo tiene un impacto poco favorable en la salud, debido a que entre más tiempo, el ser humano dure sentado, mayormente está expuesto a enfermedades crónicas.

Partiendo de la problemática anterior, Mahecha (2019), posee objetivos direccionando a la Actividad Física para el mejoramiento de la salud ya que influye frente a las recomendaciones que todas las personas de cualquier edad pretender ejecutar actividades moderada, al menos media hora diaria para las personas mayores de 40 años y 1 hora para menores de 14 años y adolescentes, esto debe proponer actividades de resistencia muscular mínimo 2 días entre la semana. Los ejercicios de fuerza son viables para la

mayoría de las personas, teniendo en cuenta si se trabaja con su cuerpo y su peso, se puede alternar o algunos casos utilizar los diferentes recursos como mancuernas, bandas, etc. El resto de ejercicios, deben ser de tipo aeróbico.

De manera paralela, González, S, recomiendan seguir las siguientes variables:

Cumplir con las recomendaciones en cuanto a tiempo libre, que consisten en hacer actividad física moderada en el tiempo libre, al menos, durante 150 minutos por semana, o hacer actividad física vigorosa durante, al menos, 75 minutos por semana o una combinación equivalente de las dos; cumplir con la recomendación de caminar como medio de transporte, o sea, hacerlo durante al menos 150 minutos por semana o cumplir con la recomendación de montar en bicicleta como medio de transporte, o sea, hacerlo durante al menos 150 minutos. (González, Sarmiento, Lozano, Ramirez, & Grijalba, 2014, p. 39)

En relación con lo anterior, la OMS (2010), en la revista antes mencionada, hace recomendaciones puntuales hacia la población de entre 5 a 18 años. La actividad que se convierte en aerobias debería ser construidas para mejorar la parte de la actividad física diaria. Con el fin de la prevenir y evitar las lesiones, permitirá involucrar la implementación de equipo de protección (como lo son, cascos, rodilleras, entre otras) en todos los tipos de acciones que generen algún tipo de riesgos.

En cuanto a la intensidad, establecen en común a Mahecha (2019) que “los niños deben tener como mínimo 60 minutos de actividad diaria, mayormente ejecutando ejercicios aeróbicos, e incorporando actividades vigorosas para fortalecer músculos y huesos, solo que la OMS recomienda 3 días a la semana por lo menos.”

No se debe caer en el error de mezclar edades y capacidades motoras de diferentes niños y adolescentes bajo la misma exigencia. Por lo tanto, la actividad física que ellos realicen debe estar adaptada a sus etapas de desarrollo fisiológico, y procesos tanto de maduración como de adaptación. (Rosselli & Arevalo, 2019)

Hay que destacar que para que esta actividad física sea eficiente en sus resultados, debe ir más allá de tener en cuenta intensidad y tipos de ejercicios. Es necesario hacer énfasis



también en el tiempo de estar sentados por completo, el cual no es recomendable para los niños que sea por más de una hora seguida, mismo tiempo que no debe excederse en el uso de pantallas y aparatos tecnológicos. Y, por último, es importante que “los niños y adolescentes dispongan de un buen tiempo de sueño, para niños de 1 a 4 años, se recomienda tener de 10 a 13 o 14 horas de sueño de buena calidad” (Rosselli & Arevalo, 2019).

La actividad física se hace presente en varios entornos de la vida de los niños y jóvenes, entre estos se destaca el entorno educativo, en el que se desenvuelve gran parte de su cotidianidad. Esto hace que se haga necesario que exista un compromiso en las instituciones educativas en plantearse el objetivo de promover la actividad física en los niños y jóvenes, articulando la política educacional y las políticas públicas en torno a este tema. (Cervantes, Amador, & Arrazola, 2017)

Con respecto a la alimentación, Romo-Romo et al. (2020) en el artículo “El rol de la nutrición en la enfermedad por coronavirus” nos presentan una serie de recomendaciones, que, si bien fueron propuestas específicamente para prevención de casos graves de este virus, tienen unas bases que permiten asegurar que no solo lograrían como resultado dicha prevención, sino de alguna forma, implementar una evolución en la eficacia de vida en general de las personas:

Incluir al menos cinco porciones por día de frutas y verduras (mínimo 3 de verduras y dos de frutas), dando prioridad a aquellas frutas con cáscara y verduras crudas para evitar la pérdida de sus micronutrientes. Establecer horarios fijos de alimentación para las tres principales comidas del día. Mantener una hidratación adecuada, aumentando el consumo de agua. Combinar diferentes grupos de alimentos en las comidas principales, destacando el consumo de cereales integrales, leguminosas, carnes blancas, lácteos descremados, aceites vegetales, etc. Evitar ingerir suplementos no autorizados y de manera excesiva que puedan generar efectos tóxicos ante altas dosis. (Romo, Reyes, Janka, & Almeda, 2020, págs. 139-140).

Rosselli & Arevalo (2019) afirman que es “importante enfatizar en las bebidas, las cuales también influyen en los valores nutricionales de las personas, deben evitarse en gran medida las bebidas energéticas por los riesgos que implica su ingesta. Por lo tanto, debe haber una mayor hidratación a través del agua”.

Además de esto, también se debe tener en cuenta el contexto de los niños y jóvenes donde la convivencia escolar se verá afectada. Desde este punto de vista, la salud y especialmente la buena alimentación deben promoverse en las instituciones educativas.

Las instituciones deberían generar la adopción de estilos de vida y hábitos alimentarios saludables en los niños, niñas, adolescentes y producir cambios en costumbres, creencias, conductas alimentarias, en los docentes y padres de familia a través de un proyecto pedagógico institucional, permitiendo que la educación en salud se comporte como un factor protector para evitar el desarrollo de diferentes patologías, y contribuir al mejoramiento de la calidad de vida, en el cual se genere autodominio en la toma de decisiones en el ámbito individual y colectivo (Botia, Carvajal, & Molina, 2018, pág. 248)

Por otro lado, también se debe tener en cuenta que el hábito de la buena nutrición, no solamente parte de darle directamente a los niños y adolescentes la comida que deben ingerir, sino que este hábito debe partir desde la educación que se le dé al niño, para que logre tener una autonomía en cuanto a su alimentación. Y cuando se habla de educación, no solo se aborda el entorno educativo, también el entorno familiar se hace presente. En relación con lo anterior, (Ruiz, y otros, 2017) menciona que “un aspecto que se relaciona mayormente en la alimentación de los niños y adolescentes es la influencia de los padres, son ellos que tienen la responsabilidad de inculcarles hábitos saludables a temprana edad para una correcta alimentación a lo largo de toda su vida” (p.145).

En consecuencia, el compromiso de inculcar buenos hábitos de alimentación también recae sobre las escuelas (al igual que con el abordaje de la actividad física), las cuales deben transversalizar las áreas del conocimiento relacionadas a este tema; deben hacer que el refrigerio o restaurante escolar sea una oportunidad y espacio para que los niños y jóvenes fortalezcan los buenos hábitos, teniendo un aprendizaje significativo sobre los mismos, porque esto no solo se da de manera intrínseca en las conductas de ellos, sino también tienen gran influencia los entornos social, afectivo, educativo y familiar en este y muchos otros aspectos de su vida y su conocimiento.

### **Riesgos de una mala alimentación**

Existen diversos autores que nos mencionan múltiples riesgos y consecuencias que puede llegar a tener una persona al incluir malos hábitos alimenticios durante su vida diaria. Aquí mencionaremos aquellos riesgos que se pueden llegar a tener en común y que representan una consecuencia ardua para la salud en caso de que lo llegue a ser mejorada la mala alimentación.

Hurtado, Mejía, Arango, Chavarriaga, & Grisales (2017) indica el significado de malnutrición como “aquella nutrición deficiente o desequilibrada a causa tanto de una dieta pobre como de una dieta excesiva” (p.59).

Considerando lo anterior, podemos tomar los riesgos de la mala alimentación desde dos tipos: malnutrición por déficit y malnutrición por exceso. Además, estos mismos autores nos exponen lo siguiente en cuanto a estos tipos de malnutrición.

Las afecciones nutricionales son cada vez más frecuentes en el mundo, en algunos casos por problemas de alimentación tal como se presenta en los países subdesarrollados, en los cuales es frecuente que se presente la paradoja nutricional, esto es, hogares con escasos recursos económicos con predominio de la malnutrición por déficit, especialmente en los niños y por exceso en los adultos.

El primer tipo de riesgos está relacionado a la insuficiencia de nutrientes esenciales. En este tipo de riesgos están:

**Desnutrición:** “La Desnutrición se define como un estado de deficiencia relativa o absoluta de uno o varios nutrientes y que se manifiesta clínicamente o es detectada por medio de exámenes bioquímicos o medidas antropométricas” (Ortiz, Pinzon, & Aya, 2020, pág. 71). La recomendación, es que en la medida de lo posible se varíe la alimentación

**Anemia nutricional:** Causada por bajo contenido de glóbulos rojos, teniendo como consecuencias el cansancio e irritabilidad:

Para tener una vida saludable y activa, las personas necesitan tener alimentos en cantidad, calidad y variedad adecuada, a fin de obtener la energía y los nutrientes requeridos, sobre todo durante los 3 primeros años de vida. La importancia del hierro en el organismo se debe a su papel en la producción de energía. [...] La dieta inadecuada y bajo en contenido de hierro durante el

embarazo es un alto factor de riesgo de anemia materno-infantil. (Calatayud Mendoza, Inquilla, & Paredes, 2018)

Como recomendación, ingerir una fuente de proteína (pollo, carne, pescado, etc.) como mínimo cuatro veces por semana, y combinar alimentos ricos en hierro vegetal con alimentos ricos en vitamina C.

### **Osteoporosis:**

La osteoporosis se define como una enfermedad del esqueleto caracterizada por baja masa ósea y el deterioro de la microarquitectura, con un incremento de la fragilidad ósea y de la susceptibilidad a las fracturas. [...] El manejo del paciente trata de administrar suplementos de calcio y vitamina D, el seguimiento estricto del crecimiento y de la pubertad, una nutrición balanceada con buen aporte de calorías y proteínas, y una adecuada actividad física evitando al máximo la inmovilidad total. (Cespedes & Wandurraga, 2008)

El segundo tipo de riesgos hace referencia a la ingestión excesiva de nutrientes, Aquí se encuentran:

**Obesidad:** “Se define como una enfermedad crónica, compleja y multifactorial, que suele iniciarse en la infancia causada por una interacción genética y ambiental, caracterizándose por desórdenes metabólicos y aumento de la grasa corporal” (Bermejo, Orozco, Ordoñez, & Parga, 2016, pág. 27)

Para evitar, es favorable suministrar la mayor cantidad de frutas y vegetales , reduciendo alimentos ricos en sal y grasas.

**Enfermedades cardiovasculares:** Como es bien sabido, afectan al sistema circulatorio, al corazón y los vasos sanguíneos específicamente, pudiendo llegar a producir discapacidad y muerte en personas incluso jóvenes. Los principales consejos para prevenirlas son: comer más frutas y verduras, y disminuir el consumo de carnes rojas.

**Diabetes:** Creadas con mayor concentración de glucosa en la sangre. Para prevenirla, es ideal comer más frutas y verduras, establecer el peso considerable y hacer deporte con frecuencia.

Además de los riesgos anteriores varios autores nos exponen algunos riesgos adicionales a causa de la mala nutrición:

**Depresión:** Está demostrado que el exceso de peso hace que la persona esté más propensa a conseguir cuadros depresivos. “En la infancia, puede generar baja autoestima, bajo rendimiento académico, introversión, matoneo, ausentismo escolar, así como riesgos en su salud y bienestar en etapas posteriores de la vida” (Bermejo et al., 2016).

**Cáncer:** Se ve influenciado por la mala alimentación, ya que el sistema inmune se ve afectado.

La relación existente entre un mayor riesgo de esta enfermedad con el consumo tanto de carne roja como de calorías, o la presencia de estreñimiento y obesidad. También se menciona la prevención en la aparición de algunos cánceres cuando se logra un consumo diario de frutas, verduras y cereales integrales. El 30% de los cánceres se podrían prevenir evitando el tabaco, consumiendo alimentos sanos, realizando actividad física y moderando el consumo de alcohol. (Savino, 2021, pág. 229)

**Problemas de sueño:** Acortarse sin suministrar ningún tipo de alimentos o en su defecto ingerido alimentos en exceso causan problemas de sueño.

### **Comparaciones Corporales Frente A Una Buena Y Mala Alimentación En Niños**

La OMS, tal como lo afirman Ravasco et al. (2010) ha brindado tablas para evaluación nutricional con valores de referencia utilizando indicadores P/E (Peso-edad), T/E (Talla-

edad), P/T (peso-talla) que permiten clasificar al niño o adolescente si está en un rango nutricional normal, o si presenta malnutrición tanto por déficit como por exceso.

Sin embargo, también se pueden realizar varios diagnósticos enfocados a la detección de malnutrición en los niños, basándose, entre otros datos, en características físicas que presentan las personas. Es decir, que, en base a la percepción de presencia o carencia de ciertos rasgos, se puede determinar así mismo la ausencia de ciertos nutrientes, proteínas y vitaminas esenciales para el desarrollo del cuerpo humano, y así mismo, recomiendan el consumo de alimentos que contengan dichos elementos faltantes en el cuerpo o que regulen y balanceen los mismos, de manera que los niños y niñas diagnosticados obtengan unos buenos hábitos alimenticios y por lo tanto, desarrollen una mejor calidad de vida.

En relación con lo anterior, Ravasco, et al. (2010), nos comparten algunos signos clínicos basados en la “exploración u observación de cambios clínicos relacionados con ingesta dietética inadecuada, escasa o excesiva, mantenida en el tiempo y que pueden detectarse en tejidos epiteliales superficiales, especialmente en piel, pelo y uñas; en la boca, en la mucosa, lengua y dientes o en órganos y sistemas fácilmente asequibles a la exploración física”. Dichos signos clínicos son los siguientes:

Enflaquecimiento del tórax, segmentos proximales de los miembros y edemas de los segmentos distales.

**Piel:** áspera, seca, fría, sin brillo, descamación, lesiones pelagrosas, eritema, despigmentación con hiperpigmentación de los bordes. Queratosis folicular. Cabellos finos, secos, quebradizos, alopecia.

**Uñas:** finas, quebradizas, sin brillo, crecen poco.

**Ojos:** alteración de la conjuntiva, córnea: manchas, queratoma lacio, úlceras, xeroftalmia: deficiencia de complejo B y vitamina A y C.

Compromiso del sistema circulatorio, presentan hipotensión y disminución de la frecuencia cardíaca.

**Enflaquecimiento:** Se observa principalmente en las mejillas, la pared abdominal y la cintura escapular y pelviana.

La pérdida de grasa provoca ojos hundidos, mejillas deprimidas.

A nivel de prominencias óseas, la piel aparece delgada y brillante y hasta con ulceraciones que se infectan y son difíciles de mejorar.

Masa y tono muscular reducidos.

Compromiso del estado psíquico: por lo general es irritable e intranquilo, o apático y somnoliento.

Pulso difícil de detectar (escasa tensión, irregularidad).

Infecciones frecuentes. (p. 63)

Así mismo, para mostrar la relación de algunos de estos signos clínicos con la malnutrición, la Asociación Española de Biopatología Médica (2012) comparte una tabla en donde muestra el déficit nutricional correspondiente al signo clínico. La información es la siguiente:

**Cabello frágil, alopecia:** Vitamina E, Fe, Zn, déficit proteico calórico.

**Cara (seborrea, acné):** Vitamina E, B2, B6, niacina, Fe, déficit proteico calórico.

**Ojo (xerosis, blefaritis):** Vitaminas A, B2, niacina, Fe.

**Labios (edema, glositis, papilas hipertróficas):** Vitamina B2, B12, niacina, folatos, Fe.

**Dientes:** Flúor, exceso de hidratos de carbono.

**Encías (esponjosas, hemorrágicas):** Vitamina C.

**Piel (xerosis, dermatitis):** Vitamina A, C, K, B2, niacina, ácidos grasos.

**Uñas (quebradizas...):** Hierro.

**Músculo esquelético (pérdida de masa, deformación...):** Proteico calórica, vitamina D, calcio

**Hepatoesplenomegalia:** Malnutrición proteica.

Cada subtítulo corresponde signo clínico y al frente de cada uno está el déficit nutricional correspondiente.

En cuanto a la malnutrición por exceso, el signo más destacable es la obesidad y el sobrepeso. Por lo general, los niños y adolescentes con obesidad y sobrepeso poseen una alimentación poco saludable, en la cual hay un inadecuado consumo de lácteos, ingesta de menos de un 50% de lo recomendado en cuanto a frutas y verduras, un mayor consumo de harinas y alimentos ricos en carbohidratos. (Ruiz et al., 2017)

La problemática de la malnutrición por exceso no se queda solo en la obesidad y el sobrepeso, “considerando la relación que tiene el exceso de peso con las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2” (Ruiz et al., 2017)

### **Necesidades de la nutrición y la actividad física en los escolares**

Varias investigaciones manifiestan que un elevado porcentaje de niños no cuentan con una correcta dieta en nutrición y una buena actividad física (Reverter-Masía et al., 2012)

Las necesidades de los niños en la adecuada nutrición son enormes ya que deben ayudar a su constante evolución de vida, se sugiere que durante sus primeros meses tengan una primordial lactancia materna. No solo compensando las necesidades nutricionales de los bebés, proporcionando el ajuste de alimentación que nutre el curso de su crecimiento (Bates & Santerre, 2016)

La organización mundial de la salud ha evidenciado el aumento consistente y desarrollo del niño, personas calificadas y con gran experiencia en la nutrición y el desarrollo infantil han proporcionado una guía de cómo y cuándo alimentar a los infantes, una nutrición saludable se rige por medio de una alimentación interactiva o receptiva, según estos expertos se proporciona una estructura recomendada, como por ejemplo: la elección de los alimentos que se solicitan para un desarrollo positivo del niño (Bates & Santerre, 2016)

En cuanto al periodo escolar el desarrollo es pausado y regular y por esto se reduce las necesidades nutricionales, teniendo en cuenta que su vida social aumenta (amigos) y medios tecnológicos, la edad escolar comprende desde los 6 a los 12 años de edad con el inicio de la pubertad, el florecimiento emocional o más conocido como el período de operaciones concretas contienen que las manutenciones nutritivas tienen un impacto positivo para su crecimiento y para la salud, pero por qué sucede esto es limitado. (Viñas Vidal, 2011)

En la formación escolar se le dan a los niños las herramientas para que su vida cotidiana sea más fácil, es de gran importancia ya que esta da las bases a el conocimiento y experiencia, por esta razón es que esta etapa es la más acorde para introducir en los niños hábitos saludables tanto en la ganancia de nutrientes por medio de la alimentación y el ejercicio físico para la estimulación de sus capacidades físicas, en esta relación se debe formar a los alumnos para la adquisición de estos hábitos, pero primero que todo se debe profundizar en ellos para así corregir y modificar si es necesario.(Martínez-Rodríguez et al., 2017)

A lo largo de la niñez y la pubertad es fundamental un balance nutricional y actividad física con el fin de desarrollar un buen estado físico, un óptimo estado de la salud, crecimiento psicosocial, y hábitos alimenticios saludables que mitiguen algunas enfermedades a futuro, se debe de tener en cuenta las ingestas de nutrientes para así mismo realizar las recomendaciones nutricionales y evitar patologías (Viñas Vidal, 2011)

### **Recomendaciones nutricionales**



El aporte calórico debe de ir dirigido a aspectos tan importantes como el sexo la edad y el ejercicio físico que este desarrolla durante el día, el desayuno deberá ser moderado con el (25 % de ganancia energética diaria) para así mismo continuar una línea positiva de actividad física e intelectual, la cena no deberá ser excesiva ya que puede ocasionar pesadez o sueño después de ser suministrada (30%), las onces o refrigerio deberá ser equilibrado con (15-20%) y una cena con el 25-30% del ingreso energético diario, la ingesta de proteínas deberá ser con un 15% y 30-35% de calorías en forma de grasa (estabilización entre grasas vegetales y animales) teniendo así carbohidratos entre 60-50% (Fig. 1). la dieta deberá ser soportada con un equilibrio, pero que contribuya con una parte de energía y por ende con vitaminas, es necesario tener en cuenta la forma en que se cocina, forma de comer ya que esta tiene un horario de elaboración y de consumo, por último el entrenamiento físico y según el sondeo Nacional de Salud de 2003, un 30% de los niños y un 18% de las niñas eran inactivos. Se desarrollara la actividad física que debe ser atractiva y divertida. Según las etapas de crecimiento, se les debe informar de aspectos negativos como las sustancias psicoactivas el tabaco, el alcohol y drogas que atrasan los hábitos de una vida saludable. (Viñas Vidal, 2011)

### **Los padres de familia y su influencia en la actividad física y en la nutrición de los escolares**

La actividad física o práctica físico deportiva ha evolucionado tanto que hace algunos años la participación masculina no aumentaba teniendo así el aumento de la integración de las mujeres a este contexto, demostrando así que los niños cumplían con un alto nivel de interés por la actividad física, pero se tenía miedo ya que en un futuro era incierto lo que pasaría con la actividad física y fue así tanto que años después se evidencio la preocupación ya que era bajo los niveles de actividad física, se evidencio que la actividad física, tanto en países de Europa y américa eran beneficiosas para la salud mental y físicas de los niños, es necesario afirmar que los principales motivos de esta actividad es mantener la salud, debido a que esta es la que preocupa a la población. (Nuviala Nuviala et al., 2015)

La motivación de los padres es de gran importancia en la vida de los niños ya que intervienen tanto en el proceso de formación como en su vida cotidiana, los miembros de la familia hacen parte de diversos papeles ya sean positivos o negativos para la participación de actividad física o algún deporte en especial o el aumento de oportunidades donde

demuestre todo su potencial, positivamente una gran mayoría de los padres y madres creen que es necesario que estos practiquen deporte, las madres están más relacionadas con los deportes y actividades de sus hijos, pero hay que tener en cuenta que todos tienen etapas y que cada vez que su hijo crece se pierde este apoyo o influencia, principalmente este decae en la educación secundaria, y no se trata tanto de que esto se practique en familia sino que aquel miembro ya sea madre o padre influya de manera positiva en la práctica de su hijo y no limitarse a animarlos y facilitar su proceso. (Nuviola Nuviola et al., 2015)

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, D., & Rangel, L. (2020). Actividad física y aptitud física en niños del sector urbano y rural de Lebrija, Santander. *UstaSalud*, 18, 28–38.  
<https://doi.org/10.15332/us.v18i0.2407>
- Bermejo, A., Orozco, F., Ordoñez, J., & Parga, C. (2016). Obesidad infantil, nuevo reto mundial de malnutrición en la actualidad. *Biociencias*, 11(2), 27–36.  
<https://scienti.minciencias.gov.co/publindex/#/revistasPublindex/detalle?tipo=A&idRe vista=233&idArticulo=156531>
- Botía, I., Carvajal, L., & Molina, M. (2018). Aplicabilidad del componente de nutrición y alimentación de la cátedra de salud pública en una institución educativa pública de Pamplona. *Universidad y Salud*, 20(3), 247. <https://doi.org/10.22267/rus.182003.127>
- Calatayud Mendoza, A. P., Inquilla Mamani, J., & Paredes Mamani, R. P. (2018). Efectos del consumo de alimentos en la concentración de hemoglobina y el riesgo de anemia infantil en el Perú – 2018. *Salud Uninorte*, 37(02), 407–421.  
<https://doi.org/10.14482/sun.37.2.618.921>
- Cervantes, K., Amador, E., & Arrazola, M. (2017). Nivel de actividad física en niños de edades de 6 a 12 años en algunos colegios de Barranquilla-Colombia, en el año 2014-2015. *Biociencias*, 12(1), 17–23. <https://doi.org/10.18041/2390-0512/bioc..1.2430>
- Céspedes, C., & Wandurraga, E. (2008). Enfoque y manejo de la osteoporosis en niños y adolescentes. *Universitas Médica*, 49(3), 373–387.

<http://med.javeriana.edu.co/publi/vniversitas/serial/v49n3/5.Enfoque.pdf>

González, S., Sarmiento, O. L., Lozano, Ó., Ramírez, A., & Grijalba, C. (2014). Niveles de actividad física de la población colombiana: Desigualdades por sexo y condición socioeconómica. *Biomedica*, *34*(3), 447–459.  
<https://doi.org/10.7705/biomedica.v34i3.2258>

Hernández, D., & Recoder, G. (2015). *Historia de la actividad física y el deporte* (Vol. 59). [https://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.pdf](https://ened.conade.gob.mx/Documentos/Manuales/HISTORIA%20DE%20LA%20ACTIVIDAD%20FÍSICA%20Y%20EL%20DEPORTE.pdf)

Hurtado, C., Mejía, C., Mejía, F., Arango, C., Chavarriaga, L. M., & Grisales, H. (2017). Malnutrición por exceso y déficit en niños, niñas y adolescentes, Antioquia, 2015. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, *35*(1), 58–70.  
<https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v35n1a07>

Mahecha Matsudo, S. M. (2019). Recomendaciones de actividad física: un mensaje para el profesional de la salud. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, *2*(2), 44–54.  
<https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.006>

Organización Mundial Para la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud* (Vol. 59).  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf;jsessionid=5857574DD848AA861B04B226E9505866?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf;jsessionid=5857574DD848AA861B04B226E9505866?sequence=1)

Ortiz-Beltrán, O. D., Pinzón-Espitia, O. L., & Aya-Ramos, L. B. (2020). Prevalencia de desnutrición en niños y adolescentes en instituciones hospitalarias de América Latina: una revisión. *Duazary*, *17*(3), 70–85. <https://doi.org/10.21676/2389783X.3315>

Palomino-Devia, C., Reyes-Oyola, F. A., & Sánchez-Oliver, A. J. (2018). Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *Biomédica*, *38*(2), 224–231.  
<https://doi.org/10.7705/biomedica.v38i0.3964>

Ravasco, P., Anderson, H., & Mardones, F. (2010). Métodos de valoración del estado nutricional. *Nutrición Hospitalaria*, *25*(3), 57–66.  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-)

16112010000900009&lng=es&tlng=es

- Romo-Romo, A., Reyes-Torres, C. A., Janka-Zires, M., & Almeda-Valdés, P. (2020). El rol de la nutrición en la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). *Revista Mexicana de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición*, 7(3), 132–143.  
<https://doi.org/10.24875/rme.20000060>
- Rosselli, P., & Arévalo, H. (2019). Actividad física, ejercicio y nutrición en niños y adolescentes. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2), 55–59.  
<https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.007>
- Ruiz, M., Torres, A., Lara, C., Torres, F., Rodriguez, A., & Parra, J. (2017). Estado nutricional de escolares de 4.º año de enseñanza básica y su relación con el ingreso económico, conocimiento en alimentación saludable, nutrición y percepción de sus madres. *Perspectivas En Nutrición Humana*, 18(2), 143–153.  
<https://doi.org/10.17533/udea.penh.v18n2a02>
- Savino, P. (2021). Historia de la nutrición y el cáncer desde Hipócrates hasta el siglo XIX. *Artículos Especiales*, 43(1), 214–232.  
<https://scienti.minciencias.gov.co/publindex/#/revistasPublindex/detalle?tipo=A&idRe vista=390&idArticulo=201927>
- Tovar Mojica, G., & Ladino Marín, E. V. (2019). Actividad física y nutrición en la educación médica. *Revista de Nutrición Clínica y Metabolismo*, 2(2), 37–43.  
<https://doi.org/10.35454/rncm.v2n2.005>