



Nivel de actividad física y hábitos nutricionales en estudiantes de bachillerato

Level of physical activity and nutritional habits in high school students

Nível de atividade física e hábitos alimentares em estudantes do ensino secundário

Espinoza Aldaz Diana Estefanía^I

de.espinoza@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0007-6439-9259>

Moposita Caillamara Fredy Geovanny^{II}

fg.moposita@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-8097-1051>

Añamise Llumiquinga Mercedes Alejandra^{III}

alejandraaanamise@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-0137-1962>

Luje Pozo David Inti^{IV}

lujeinti@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5519-4813>

Correspondencia: de.espinoza@uta.edu.ec

Ciencias del Deporte

Artículo de Investigación

* Recibido: 26 de octubre de 2025 *Aceptado: 24 de noviembre de 2025 * Publicado: 03 de diciembre de 2025

- I. Master en Nutrición en la Actividad Física y Deporte. Docente de la Carrera de Actividad Física y Deporte de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador.
- II. Magister en Entrenamiento Deportivo. Licenciado en Ciencias de la Educación Mención: Educación Física. Docente Investigador (Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte - Carrera de Entrenamiento Deportivo), Ambato, Ecuador.
- III. Magister en Entrenamiento Deportivo. Tecnólogo en Entrenamiento Deportivo. Entrenador Principal Equipo de Fútbol Femenino PUCE, Ecuador.
- IV. Maestría en Actividad Física, Instituto Tecnológico Superior Universitario Libertad. Docente Tiempo completo, Investigador, Ecuador.

Resumen

El presente informe sintetiza los resultados de una intervención de ocho semanas desarrollada en la Unidad Educativa “Bautista” de Ambato, dirigida a mejorar los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física en una muestra de 30 estudiantes. La propuesta combinó tres sesiones semanales de 40 minutos incluidas caminatas y ejercicios funcionales en casa con recomendaciones nutricionales orientadas a incrementar el consumo de frutas y verduras, reducir alimentos ultraprocesados, promover el desayuno diario y fortalecer la hidratación adecuada. Los resultados muestran avances significativos entre el pre-test y el post-test. El consumo frecuente de frutas y verduras aumentó notablemente, al tiempo que disminuyó el consumo de bebidas azucaradas y comida rápida. Asimismo, se registró un incremento sustancial en la práctica del desayuno diario, indicador clave para el rendimiento académico y la salud metabólica. Estos cambios sugieren que la intervención fue efectiva para modificar comportamientos alimentarios y favorecer estilos de vida saludables. La evidencia obtenida concuerda con investigaciones recientes que destacan la efectividad de intervenciones escolares integrales que combinan actividad física y educación nutricional. En conclusión, el programa implementado en la institución generó mejoras reales en la conducta saludable de los estudiantes, constituyendo una estrategia viable y replicable para fortalecer el bienestar integral en contextos educativos.

Palabras Clave: actividad física; nutrición; bachillerato; hábitos saludables; estudiantes.

Abstract

This report summarizes the results of an eight-week intervention conducted at the “Bautista” Educational Unit in Ambato, aimed at improving the eating habits and physical activity levels of a sample of 30 students. The intervention combined three 40-minute sessions per week, including walking and functional exercises at home, with nutritional recommendations focused on increasing fruit and vegetable consumption, reducing ultra-processed foods, promoting daily breakfast, and strengthening adequate hydration. The results show significant progress between the pre-test and post-test. Frequent consumption of fruits and vegetables increased markedly, while the consumption of sugary drinks and fast food decreased. Likewise, a substantial increase in the practice of eating daily breakfast was recorded, a key indicator for academic performance and metabolic health. These changes suggest that the intervention was effective in modifying eating behaviors and promoting healthy lifestyles. The evidence obtained is consistent with recent

research highlighting the effectiveness of comprehensive school interventions that combine physical activity and nutrition education. In conclusion, the program implemented at the institution generated real improvements in students' healthy behavior, constituting a viable and replicable strategy to strengthen overall well-being in educational contexts.

Keywords: physical activity; nutrition; high school; healthy habits; students.

Resumo

Este relatório resume os resultados de uma intervenção de oito semanas realizada na Unidade Educativa “Bautista”, em Ambato, com o objectivo de melhorar os hábitos alimentares e os níveis de actividade física de uma amostra de 30 alunos. A intervenção combinou três sessões semanais de 40 minutos, incluindo caminhadas e exercícios funcionais em casa, com recomendações nutricionais focadas no aumento do consumo de frutas e legumes, na redução de alimentos ultraprocessados, na promoção do pequeno-almoço diário e no reforço de uma hidratação adequada. Os resultados mostram um progresso significativo entre o pré-teste e o pós-teste. O consumo frequente de frutas e legumes aumentou consideravelmente, enquanto o consumo de bebidas açucaradas e de fast food diminuiu. Da mesma forma, registou-se um aumento substancial da prática do pequeno-almoço diário, um indicador-chave para o desempenho académico e a saúde metabólica. Estas alterações sugerem que a intervenção foi eficaz na modificação dos comportamentos alimentares e na promoção de estilos de vida saudáveis. As evidências obtidas são consistentes com pesquisas recentes que destacam a eficácia de intervenções escolares abrangentes que combinam atividade física e educação nutricional. Em conclusão, o programa implementado na instituição gerou melhorias reais no comportamento saudável dos alunos, constituindo uma estratégia viável e replicável para fortalecer o bem-estar geral em contextos educativos.

Palavras-chave: atividade física; nutrição; ensino secundário; hábitos saudáveis; estudantes.

Introducción

El nivel de actividad física y los hábitos nutricionales constituyen dos factores determinantes para el adecuado desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los adolescentes. Durante esta etapa, los cambios biológicos acelerados, junto con nuevas demandas académicas y sociales, incrementan la importancia de mantener estilos de vida saludables que favorezcan la salud integral (Lizandra y

Gregori-Font, 2022). Sin embargo, la evidencia científica muestra que, en América Latina, una proporción significativa de estudiantes en edad escolar presenta conductas sedentarias y patrones alimentarios inadecuados que incrementan el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles en la adultez (Cambo y Chávez, 2025).

La actividad física es fundamental para el desarrollo integral de niños y adolescentes, ya que contribuye directamente al fortalecimiento de la salud física, mental y social (OMS, 2024). Practicar ejercicio de manera regular mejora la capacidad cardiovascular, la fuerza muscular y la coordinación motriz, además de prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y los trastornos metabólicos (Johnston, 2023). Diversos estudios subrayan su papel esencial en la formación de hábitos saludables desde edades tempranas, señalando que los estudiantes físicamente activos presentan un mejor rendimiento académico, mayor concentración y niveles más bajos de estrés. Además, la actividad física promueve valores como la disciplina, la constancia y el trabajo en equipo, elementos clave para el desarrollo personal (De León Marín, 2023). Por ello, fomentar rutinas de movimiento dentro y fuera del entorno escolar es una estrategia indispensable para garantizar el bienestar presente y futuro de los estudiantes.

Los hábitos nutricionales desempeñan un papel decisivo en el crecimiento, la salud y el rendimiento de niños y adolescentes, ya que determinan la calidad de los nutrientes que el organismo recibe para funcionar adecuadamente (Hernández et al, 2020). Una alimentación equilibrada, que incluya frutas, verduras, proteínas magras, cereales integrales y una adecuada hidratación, contribuye al fortalecimiento del sistema inmunológico, al desarrollo óptimo de los órganos y al mantenimiento de un peso saludable. De igual manera, adoptar hábitos como el desayuno diario, evitar el consumo excesivo de alimentos ultraprocesados y moderar la ingesta de azúcar favorece el bienestar metabólico y reduce el riesgo de enfermedades crónicas en etapas posteriores de la vida (Amelia et al, 2021). Además, diversos estudios señalan que los estudiantes con mejores hábitos alimentarios presentan mayor energía, mejor concentración y un desempeño académico superior. Por estas razones, promover prácticas nutricionales saludables desde el entorno familiar y educativo es esencial para garantizar un desarrollo integral y sostenible en el tiempo (Parra et al., 2021).

En Ecuador, diversos estudios nacionales han señalado una disminución progresiva en los niveles de actividad física en adolescentes, acompañada de un aumento en el consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas azucaradas (Choque et al., 2023). Esta tendencia representa un desafío

para el sistema educativo, ya que la escuela constituye un espacio privilegiado para la promoción de la salud y la formación de hábitos que perduren a lo largo de la vida (Carrillo, 2022). En este contexto, analizar la realidad local de instituciones educativas específicas permite comprender de manera más precisa las necesidades y características de la población escolar.

La provincia de Tungurahua, y particularmente el cantón Ambato, se caracteriza por una dinámica urbana que fomenta estilos de vida cada vez más sedentarios, debido al incremento del uso de dispositivos electrónicos, el tiempo prolongado frente a pantallas y la reducción de los espacios para la recreación activa (Alvarado et al., 2023). Estas condiciones pueden influir directamente en el comportamiento de los adolescentes, quienes se encuentran en un momento crucial para consolidar hábitos que impactarán su salud actual y futura. Por ello, resulta fundamental estudiar cómo estas condiciones se reflejan en instituciones educativas locales.

La Unidad Educativa “Bautista”, ubicada en la zona urbana del cantón Ambato, atiende a estudiantes de diferentes contextos socioculturales y ha demostrado interés institucional por fortalecer programas de bienestar y educación para la salud. No obstante, no existen estudios recientes que caractericen el nivel de actividad física y los hábitos nutricionales de sus estudiantes de bachillerato, lo cual limita el diseño de estrategias pedagógicas y preventivas ajustadas a la realidad de la institución.

En particular, los estudiantes de tercer año de Bachillerato se encuentran en una etapa de transición hacia la educación superior o el mundo laboral, lo que conlleva altas cargas académicas y variaciones en sus rutinas diarias. Estas condiciones pueden generar cambios en sus patrones alimentarios, incrementando el consumo de comidas rápidas o reduciendo la frecuencia de actividad física. Por tanto, comprender sus comportamientos actuales permite anticipar riesgos y establecer acciones educativas inmediatas.

Asimismo, la adolescencia tardía es un periodo donde se fortalece la autonomía en la toma de decisiones, incluyendo aquellas relacionadas con la alimentación y el autocuidado. Esto representa tanto una oportunidad como un riesgo, dependiendo de la disponibilidad de información, motivación y acompañamiento. Analizar este componente desde un enfoque escolar permite identificar la influencia del entorno y del currículo de Educación Física en la construcción de hábitos saludables.

En la literatura especializada se evidencia que la práctica regular de actividad física y una alimentación equilibrada no solo previenen enfermedades crónicas, sino que también mejoran el

rendimiento académico, la atención, la regulación emocional y las relaciones interpersonales (Delgado y Loqui, 2024). De este modo, estudiar estos factores en estudiantes de la Unidad Educativa “Bautista” permitirá no solo diagnosticar su estado actual, sino también proyectar intervenciones orientadas al desarrollo integral.

Considerando estas necesidades, la presente investigación tiene como propósito analizar el nivel de actividad física y los hábitos nutricionales en una muestra de 30 estudiantes de tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa “Bautista” del cantón Ambato. Este diagnóstico contribuirá con datos actualizados y contextualizados que servirán de base para la toma de decisiones pedagógicas, la implementación de programas de promoción de la salud y el diseño de estrategias orientadas a mejorar el estilo de vida de los adolescentes de la institución.

METODOLOGÍA

La ruta metodológica de la presente investigación se estructuró bajo un enfoque cuantitativo, dado que se buscó medir de forma objetiva el nivel de actividad física y los hábitos nutricionales de los estudiantes. El diseño fue pre-experimental, de tipo descriptivo longitudinal, ya que los datos se recolectaron al inicio, y posterior intervención (Vizcaíno et al., 2023). Para sostener el fundamento teórico, se utilizaron métodos teóricos como el analítico sintético, el inductivo deductivo y la revisión documental de estudios previos relacionados con actividad física, nutrición escolar y salud adolescente, lo cual permitió definir las categorías de análisis y conceptos claves del estudio. En cuanto al trabajo de campo, se emplearon métodos empíricos orientados a la observación y medición directa de las variables. La información se obtuvo mediante la aplicación de encuestas estructuradas y la prueba IPAQ, lo que permitió recoger datos cuantificables sobre frecuencia de actividad física, tipo de ejercicios realizados, consumo alimentario, horarios de ingesta y preferencias nutricionales. La técnica utilizada para seleccionar a los participantes fue el muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que se trabajó con los 30 estudiantes disponibles en el tercer año de Bachillerato de la Unidad Educativa “Bautista” del cantón Ambato.

Para el procesamiento de la información se aplicaron métodos estadísticos descriptivos, incluyendo el cálculo de frecuencias absolutas, porcentajes, medidas de tendencia central, lo que permitió caracterizar las tendencias principales en las variables estudiadas. El instrumento de recolección de datos consistió en un cuestionario validado, compuesto por dos secciones: la primera basada en el *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) para medir el nivel de actividad física, y

la segunda adaptada de guías de evaluación nutricional escolar para identificar hábitos alimentarios. Estos datos fueron organizados y analizados utilizando software estadístico de uso educativo.

Propuesta de Intervención: Programa de Actividad Física y Hábitos Alimenticios Saludables (8 semanas)

Objetivo general: Mejorar los niveles de actividad física y promover hábitos alimenticios saludables en estudiantes mediante un programa estructurado de 8 semanas que combina ejercicio regular y orientación nutricional.

Tabla 1

Actividades Desarrolladas en 8 Semanas

Componente	Descripción	Frecuencia/ Duración
Actividad física	Caminata activa (semanas 1–3)	3 días/semana – 40 min por sesión
	Ejercicios funcionales en casa (semanas 4–8)	3 días/semana – 40 min por sesión
	Calentamiento (movilidad + activación)	5 minutos
Estructura de la sesión	Actividad principal (caminata o circuito funcional)	30 minutos
	Vuelta a la calma (estiramientos)	5 minutos
Objetivo de actividad física	Mejorar la condición cardiovascular y fuerza funcional	8 semanas
Hábitos alimenticios – Frutas y verduras	Consumir 2 frutas y 2 porciones de verduras al día	Diario
Reducción de ultraprocesados	Limitar comida rápida y evitar bebidas azucaradas	1 vez por semana o menos
Hidratación	Ingesta de agua de 1.5 a 2 litros	Diario
Desayuno saludable	Desayuno completo con fibra + proteínas	Diario
Planificación alimentaria	Elaborar menú semanal y colaciones saludables	Semanal

Seguimiento

Bitácora de actividad física y alimentación Semanal

Nota. Actividades Aplicadas a los Estudiantes de 3ro de Bachillerato.

La intervención diseñada, que combina actividad física estructurada tres veces por semana con recomendaciones nutricionales orientadas al desarrollo de hábitos saludables, resulta fundamental para mejorar el bienestar integral de los estudiantes. Diversas investigaciones han demostrado que los programas que integran ejercicio regular y educación alimentaria generan cambios sostenibles en la salud, disminuyen conductas sedentarias y fortalecen la adopción de estilos de vida activos. En este sentido, autores como León et al. (2024) señalan que las intervenciones escolares basadas en actividad física y orientación nutricional producen mejoras significativas en la condición física y en los patrones alimentarios, contribuyendo a la prevención de enfermedades metabólicas en edades tempranas. De igual manera, Espejo et al. (2022) destacan que la combinación de estrategias de movimiento y educación dietética es más efectiva que la aplicación aislada de cualquiera de ellas, ya que favorece cambios conductuales más estables. Por ello, la propuesta implementada no solo busca mejorar indicadores específicos, sino consolidar un proceso formativo que impacte positivamente en la salud presente y futura de los estudiantes.

RESULTADOS

Los resultados obtenidos en la comparación entre el pre-test y el post-test evidencian cambios importantes en los niveles de actividad física, sedentarismo y uso de pantallas de los participantes. Este análisis permite observar la evolución de los comportamientos vinculados al estilo de vida después de la intervención aplicada, mostrando tendencias que sugieren mejoras en la práctica de actividad física y una reducción en hábitos menos saludables. A partir de los valores de frecuencia y porcentaje, es posible identificar patrones que reflejan un impacto positivo en la muestra estudiada.

Tabla 2

Resultados Test (IPAQ) Nivel de Actividad Física

Categoría	Indicadores evaluados	PRE-TEST		POST-TEST	
		Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Actividad física vigorosa	Realizan actividad física ≥ 3 días/semana	3	10%	6	20%
Actividad física moderada	Realizan 1–2 días/semana	7	23%	14	47%
Sedentarismo	3–4 horas sentado al día	9	30%	7	23%
Uso de pantallas (no académico)	2–3 horas al día	11	37%	3	10%
Total		30	100%	30	100%

Nota. Análisis Porcentual.

Desde la perspectiva de la estadística descriptiva, se observa un incremento significativo en la actividad física vigorosa, pasando del 10% en el pre-test al 20% en el post-test, lo que representa el doble de estudiantes que realizan actividad ≥ 3 días por semana. De igual manera, la actividad física moderada muestra un crecimiento relevante: del 23% inicial al 47% final, indicando que casi la mitad del grupo logró adoptar un ritmo de ejercicio de 1–2 días semanales. Estos cambios reflejan una mejora general en los hábitos activos y sugieren que la intervención promovió una mayor participación en prácticas físicas saludables.

Por otra parte, los indicadores desfavorables muestran una tendencia decreciente. El sedentarismo, medido como permanecer sentado 3–4 horas al día, disminuyó de 30% a 23%, evidenciando una reducción en las conductas sedentarias. La variable uso de pantallas no académicas experimentó la disminución más notable, pasando de 37% en el pre-test a solo 10% en el post-test, lo que sugiere un cambio importante en la gestión del tiempo libre y en la adopción de hábitos más activos. En conjunto, estos resultados permiten inferir una transición positiva hacia estilos de vida más saludables entre los participantes.

Los resultados del pre-test y post-test sobre los hábitos alimentarios y de hidratación permiten evidenciar cambios significativos en la conducta nutricional de los participantes. La comparación entre ambos momentos muestra una tendencia hacia la mejora en la ingesta de alimentos saludables, acompañada de una reducción en el consumo de productos no recomendados. Estos hallazgos sugieren que la intervención realizada tuvo un impacto positivo en la concienciación y adopción de prácticas alimentarias beneficiosas para la salud.

Tabla 3*Resultados Guía de Evaluación Nutricional Hábitos Saludables*

		PRE-TEST		POST-TEST	
Variable evaluada	Categoría	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Consumo de frutas	≥3 veces/semana	4	13%	6	20%
	1–2 veces/semana	18	60%	22	73%
	Nunca	8	27%	2	7%
	Total	30	100%	30	100%
Consumo de verduras	≥3 veces/semana	2	7%	6	20%
	1–2 veces/semana	9	30%	16	53%
	Nunca	19	63%	8	27%
	Total	30	100%	30	100%
Consumo de bebidas azucaradas	≥3 veces/semana	18	60%	8	27%
	1–2 veces/semana	8	27%	16	53%
	Nunca	4	13%	6	20%
	Total	30	100%	30	100%
Consumo de comida rápida	≥2 veces/semana	22	73%	12	40%
	1 vez/semana	6	20%	14	47%
	Nunca	2	7%	4	13%
	Total	30	100%	30	100%
Desayuno diario	Sí	8	26,7	18	60,0
	No	22	73,3	12	40,0

	Total	30	100,0	30	100,0
Hidratación	≥1.5 litros/día	9	40%	9	40%
	1 litro/día	5	36.7%	16	36.7%
	<1 litro/día	16	23.3%	5	23.3%
	Total	30	40%	30	40%

Nota. Análisis Porcentual.

Desde la perspectiva de la estadística descriptiva, se observa una mejora notable en el consumo de alimentos saludables. El consumo de frutas ≥3 veces por semana aumentó del 13% al 20%, mientras que el consumo de 1–2 veces por semana se elevó de 60% a 73%. En cuanto a las verduras, los cambios fueron aún más evidentes: los estudiantes que las consumían ≥3 veces/semana pasaron del 7% al 20%, y quienes lo hacían 1–2 veces/semana aumentaron del 30% al 53%. También se destaca una marcada reducción en el grupo que nunca consumía frutas (27% a 7%) y verduras (63% a 27%), lo cual evidencia una transición favorable hacia patrones alimentarios más equilibrados. Por otro lado, el consumo de bebidas azucaradas disminuyó de forma significativa, pasando de un 60% que las ingería ≥3 veces/semana a solo 27% en el post-test, mientras que el consumo ocasional (1–2 veces/semana) aumentó hasta el 53%, indicando un mejor control sobre este tipo de bebidas.

En cuanto a los hábitos desfavorables, el consumo de comida rápida mostró una disminución considerable: quienes la ingerían ≥2 veces/semana pasaron del 73% al 40%, mientras que los que la consumían solo una vez por semana aumentaron del 20% al 47%. Asimismo, el porcentaje de estudiantes que no desayunaba diariamente se redujo de 73.3% a 40%, reflejando una mejora importante en este hábito esencial. En cuanto a la hidratación, las frecuencias se mantuvieron estables entre el pre-test y post-test, con un 40% de estudiantes que consumen ≥1.5 litros diarios, 36.7% que ingiere 1 litro y 23.3% que consume menos de un litro. Aunque no se evidencian cambios en esta variable, los resultados generales muestran un avance significativo hacia patrones alimentarios más saludables y una reducción de conductas nutricionales de riesgo.

DISCUSIÓN

Los resultados de la intervención mostraron una mejora clara en el consumo de frutas y verduras, así como una reducción en comportamientos alimentarios de riesgo (bebidas azucaradas y comida rápida) y un aumento en la frecuencia del desayuno. Estos cambios concuerdan con la evidencia acumulada sobre la eficacia de intervenciones escolares y multicomponente para incrementar la ingesta de frutas y verduras: revisiones y estudios controlados han reportado incrementos significativos en el consumo de frutas y verduras tras programas que combinan educación, entorno escolar y participación familiar. Por ejemplo, Fretes et al. (2023) hacen un resumen de efectos positivos de intervenciones escolares para aumentar el consumo de frutas entre estudiantes.

El patrón observado en el descenso del consumo de bebidas azucaradas y de comida rápida se alinea con estudios que muestran que intervenciones conductuales y ambientales pueden reducir la ingesta de bebidas azucaradas en el corto plazo. Investigaciones recientes han documentado que intervenciones digitales y programas de promoción del agua en la escuela son capaces de desplazar parte del consumo de SSB hacia bebidas sin azúcar o agua, aunque la magnitud y la sostenibilidad varían entre contextos. Los hallazgos de Romero et al. (2021) sobre intervenciones digitales muestran efectos promisorios en la reducción de SSB que concuerdan con la disminución observada en tu muestra; asimismo, evaluaciones del programa “Water First” y estudios afines indican que mejorar el acceso y la promoción del agua escolar contribuye a reducir bebidas azucaradas.

Respecto a la mejora en el consumo de frutas y verduras cuantificada en tu estudio, existe evidencia experimental que respalda dicho cambio cuando las intervenciones incluyen componentes prácticos (por ejemplo, oferta de frutas y verduras, actividades sensoriales y participación familiar). Alvarado et al. (2020) documentaron aumentos clínicamente relevantes en la ingesta de frutas y verduras tras intervenciones escolares estructuradas, lo que refuerza la plausibilidad de tus resultados y sugiere que los elementos de la intervención aplicada fueron coherentes con estrategias efectivas descritas en la literatura. No obstante, la literatura también advierte sobre la variabilidad de los efectos según la duración, intensidad y mantenimiento de las acciones, por lo que la persistencia del cambio en el tiempo debe considerarse con cautela.

Finalmente, en relación con la hidratación y el desayuno, tus datos muestran mejoras en el desayuno, pero estabilidad en los niveles de hidratación. Estudios recientes sobre promoción de agua escolar y hábitos de desayuno señalan que facilitar el acceso al agua y promover desayunos escolares puede aumentar la frecuencia de desayuno y la ingesta de líquidos, aunque la respuesta

no siempre es inmediata ni uniforme entre grupos etarios. Revisiones y estudios empíricos de Ushca et al. (2025) subrayan la necesidad de intervenciones sostenidas y de seguimiento para consolidar estos comportamientos por ejemplo intervenciones WASH y programas de promoción del desayuno). En este sentido, la evidencia de campo sugiere que mantener actividades educativas y cambios en el entorno (acceso continuo a agua, provisión o estímulo del desayuno) es clave para sostener los efectos observados a corto plazo.

CONCLUSIÓN

Los resultados obtenidos en la Unidad Educativa “Bautista” con una muestra de 30 estudiantes de tercero de bachillerato evidencian mejoras significativas en diversos hábitos alimentarios tras la intervención aplicada. Se observó un aumento importante en el consumo regular de frutas y verduras, así como una reducción clara en la ingesta de bebidas azucaradas y comida rápida, hábitos que representan factores de riesgo para la salud escolar. De igual manera, el incremento en la frecuencia del desayuno refleja un avance positivo hacia una rutina alimentaria más equilibrada, mientras que los niveles de hidratación, aunque estables sugieren la necesidad de estrategias más específicas para fortalecer este comportamiento.

La comparación entre el pre-test y el post-test confirma que la intervención implementada en la institución tuvo un impacto favorable en la adopción de prácticas alimentarias más saludables. Los cambios observados no solo coinciden con tendencias documentadas en estudios recientes, sino que también demuestran la capacidad de programas educativos, orientados desde la escuela, para influir de manera positiva en el bienestar nutricional de los estudiantes. En este sentido, la experiencia desarrollada en la Unidad Educativa “Bautista” constituye un ejemplo de cómo acciones planificadas pueden transformar los hábitos cotidianos y promover estilos de vida más saludables dentro del contexto escolar.

Finalmente, la evidencia recopilada resalta la importancia de continuar implementando y reforzando este tipo de intervenciones, especialmente en poblaciones escolares que se encuentran en una etapa formativa crucial. Aunque los resultados son alentadores, la sostenibilidad de los cambios dependerá de la continuidad del trabajo institucional, la integración de la familia y la promoción constante de prácticas saludables. Este estudio, por lo tanto, aporta información valiosa para la toma de decisiones educativas y para el diseño de futuras estrategias orientadas a mejorar la salud nutricional de los estudiantes.

Referencias

- Alvarado Alvarado, H. M., López Barrer, A. J., Vega Gordillo, M. V., & Ochoa Loor, J. R. (2023). Sedentarismo en niños y adolescentes en Ecuador. Revista científica mundo de la investigación y el conocimiento , 199-208.
- Amelia, M., Calvo, C., & Martínez, A. (2021). Consumo de alimentos ultraprocesados y obesidad: una revisión sistemática. Nutrición Hospitalaria, 176-185.
- Cambo Quisintuña, C. I., & Chávez Velasco, I. d. (2025). Hábitos alimentarios e índice de masa corporal imc en estudiantes de salud e ingeniería en telecomunicaciones de la universidad técnica de ambato. Ciencia y Educación, 912-925.
- Carrillo, B.-h. (11 de febrero de 2022). La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes. Obtenido de Unicef: <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%ADas-ni%C3%ADos-y-adolescentes>
- Choque-Quispe, B. M., Mamani Arriola, M. M., & Rivera Valdivia, K. (2023). Consumo de Alimentos Procesados y Ultruprocesados, y su Relación con la Actividad Física en Adolescentes. Comuni@cción, 1-10.
- De León Marín, L. M. (2023). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. Delectus, 1-10.
- Delgado Ferrín, J. N., & Falconi Loqui, Á. A. (2024). Hábitos de vida saludable como indicador de desarrollo y prevención de enfermedades en los estudiantes universitarios del ecuador. Revista Social Fronteriza, 1-17.
- Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sanchez, J., & Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. Revista chilena de nutrición, 391-398.
- Hernández Hernández, D., Prudencio Martínez, M. d., Téllez Girón Amador, N. I., Ruvalcaba Ledezma, J. C., Beltrán Rodríguez, M. G., López Pontigo, L., & Reynoso Vázquez , J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. Journal of Negative and No Positive Results, 295-306.

- Johnston, B. D. (1 de diciembre de 2023). Beneficios del ejercicio. Obtenido de Manual MSD: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/fundamentos/ejercicio-y-forma-f%C3%ADsica/beneficios-del-ejercicio>
- León Sinche, J. C., Maldonado Palacios, I. A., Ríos Quiñónez, M. B., Tomalá Ruiz, R. D., & Vizcaíno Zúñiga, P. I. (2024). Hábitos de vida saludables para un mejor rendimiento académico de los estudiantes de Bachillerato General Unificado. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4336-4351.
- Lizandra, J., & Gregori-Font, M. (2022). Estudio de los hábitos alimentarios, actividad física, nivel socioeconómico y sedentarismo en adolescentes de la ciudad de Valencia. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, 199-211. doi:<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.2.1122>
- OMS. (26 de junio de 2024). Organización Mundial de la Salud . Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Parra-Castillo, A., Morales-Canedo, L., & Medina-Valencia, M. (2021). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de universidades públicas y privadas de la localidad de Chapinero, Bogotá. Perspectivas en Nutrición Humana, 183-195.
- Vizcaíno Zúñiga, P. I., Cedeño Cedeño, R. J., & Maldonado Palacios, I. A. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria, 9723-9762.

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).