



HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES DE SÉPTIMO GRADO DEL INSTITUTO PROFESIONAL Y TÉCNICO DE AZUERO, PROVINCIA DE LOS SANTOS

Eating habits of seventh grade students at the Azuero Professional and Technical Institute, Los Santos Province

Rita L. Barrera M

Universidad Especializada de las Américas
Panamá
rita.barrera.1946@udelas.ac.pa
<https://orcid.org/0009-0007-5189-2482>

Félix H. Camarena Q

Universidad de Panamá
Panamá
felix.camarena@up.ac.pa
<https://orcid.org/0000-0002-5601-3252>

Recibido: 1 de abril 2025

Aceptado: 8 de junio 2025

DOI <https://doi.org/10.48204/j.centros.v14n2.a7612>

Resumen

La investigación realizada en el Instituto Profesional y Técnico de Azuero (IPTA), en la provincia de Los Santos, Panamá, analiza los hábitos alimentarios de estudiantes de séptimo grado y su relación con la salud física, mental y emocional. Este estudio surge ante la preocupación por el aumento de la obesidad infantil, vinculada a enfermedades crónico-degenerativas como diabetes e hipertensión en la adultez. El objetivo principal fue identificar patrones alimenticios y su impacto en la salud de los estudiantes. Se aplicó una encuesta a 50 estudiantes seleccionados aleatoriamente, utilizando preguntas abiertas sobre sus hábitos alimentarios. Los





datos fueron analizados mediante estadísticas descriptivas en Excel. Los resultados revelaron que el consumo de frutas y verduras es insuficiente: el 34% consume solo una porción diaria de verduras y el 40% una fruta al día. Por otro lado, el consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas es elevado, lo que refleja un desconocimiento sobre nutrición saludable. Esta problemática está alineada con estudios previos realizados en Europa y América Latina, destacando el impacto negativo de los malos hábitos alimentarios en la salud integral. Los hallazgos pueden ser aplicados para diseñar programas educativos en el IPTA que promuevan una alimentación saludable entre los estudiantes y sus familias. En conclusión, los hábitos alimentarios deficientes evidencian la necesidad urgente de intervenciones educativas para prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar físico, mental y emocional de los estudiantes.

Palabras clave: Alimentación saludable; hábitos alimentarios; obesidad; patrones alimenticios; salud.

Abstract

Research conducted at the Azuero Professional and Technical Institute (IPTA) in the province of Los Santos, Panama, analyzes the eating habits of seventh-grade students and their relationship to physical, mental, and emotional health. This study arose from concerns about the rise in childhood obesity, which is linked to chronic degenerative diseases such as diabetes and hypertension in adulthood (Macías et al., 2012). The main objective was to identify eating patterns and their impact on students' health. A survey was administered to 50 randomly selected students, using open-ended questions about their eating habits. The data were analyzed using descriptive statistics in Excel. The results revealed that fruit and vegetable consumption is insufficient: 34% consume only one serving of vegetables per day





and 40% consume one piece of fruit per day. Furthermore, consumption of processed foods and sugary beverages is high, reflecting a lack of knowledge about healthy nutrition. This issue is aligned with previous studies conducted in Europe and Latin America, highlighting the negative impact of poor eating habits on overall health. The findings can be applied to design educational programs at the IPTA that promote healthy eating among students and their families. In conclusion, poor eating habits highlight the urgent need for educational interventions to prevent chronic diseases and improve students' physical, mental, and emotional well-being.

Keywords: Eating habits; eating patterns; health; healthy eating; obesity.

Introducción

Los hábitos alimentarios en niños y el papel que juega la educación para la salud en la adquisición de estos hábitos se derivan de la problemática que existe entre la modificación de estos y el aumento de la obesidad en niños, así como la asociación de la obesidad como factor de riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas (diabetes, enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial) durante la edad adulta (Macías et al., 2012).

Según Cigarroa et al. (2016), la obesidad no solo es considerada una enfermedad crónica, sino una epidemia mundial que puede manifestarse desde etapas tempranas de vida. Esta epidemia o enfermedad es causada por varios factores, como la falta de actividad física, el sedentarismo y los malos hábitos alimentarios que se adoptan en la población.

La alimentación es el principal factor que influye sobre la salud. Una buena salud se consigue mediante una dieta equilibrada y sana, con una gran variedad de





alimentos, equilibrio entre calorías, y la ingesta de las comidas diarias recomendadas, lo que ayuda a erradicar problemas de salud (Abadías y Fernández, 2014). Gil et al. (2015) contribuye con lo anterior, destacando que para obtener una nutrición adecuada es importante considerar la pirámide alimentaria, la cual indica las porciones y alimentos correctos para llevar una vida sana.

Sin una nutrición saludable, se pueden contraer diversas enfermedades, como obesidad o desnutrición. Para evitar estas enfermedades, es necesario reducir el consumo de grasas y lípidos no beneficiosos, aumentar el consumo de frutas y verduras de todos los colores, e ingerir productos de origen animal de manera regular, así como cereales de forma constante. Además, lavar las frutas y verduras antes de cada comida mejora la higiene y previene enfermedades (Sivinta, 2017).

Para mantener una buena salud, es crucial entender el concepto de salud, ya que muchas veces se asocia solo con la ausencia de enfermedades. Domínguez e Ibarra (2017) señalan que la salud no se limita al bienestar físico, sino que también incluye el bienestar social y mental de las personas.

Según Bega (2018), el estudio de la salud y el buen funcionamiento del cuerpo está estrechamente relacionado con los hábitos saludables. Una alimentación correcta no solo aporta beneficios físicos, sino también psicológicos y emocionales.

En Panamá, el incremento de peso en la etapa infantil es una preocupación creciente, con factores como el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios como causas principales. Sin embargo, existen otros factores que influyen en los hábitos alimenticios de la población infantil, como la publicidad y promoción de productos





procesados y ultraprocesados, lo que lleva a prácticas alimentarias no saludables (Castillo et al., 2020).

Muñoz (2023) destaca que las enfermedades más relevantes en Panamá son la obesidad, el sobrepeso, la hipertensión y la diabetes mellitus, consideradas enfermedades crónicas que pueden causar incluso la muerte. Esto se atribuye al desconocimiento sobre la alimentación saludable y los hábitos alimentarios correctos necesarios para un buen estado de salud.

Ante esta situación, se han implementado programas para mejorar la obesidad en Panamá. Por ejemplo, en la provincia de Veraguas, se llevó a cabo un programa cuyo fin es mejorar el estado nutricional de los niños y aumentar los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable en los padres de familia (Almanza, 2025).

El objetivo principal de este estudio es conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes del séptimo grado del colegio IPT de Azuero en la provincia de Los Santos

Materiales y Métodos

Para este estudio, se seleccionó como población el Instituto Profesional y Técnico de Azuero (IPTA), ubicado en el corregimiento de La Villa de Los Santos, provincia de Los Santos, Panamá. El tipo de estudio realizado corresponde a un estudio descriptivo de corte transversal. Este tipo de investigación se caracteriza por recolectar información en un momento específico del tiempo, con el objetivo de describir las características y patrones de una población determinada, en este caso, los hábitos alimentarios de los estudiantes de séptimo grado del IPTA.





La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes del séptimo grado del turno matutino, elegidos de manera aleatoria. A estos estudiantes se les aplicó una encuesta estructurada con 20 preguntas abiertas sobre sus hábitos alimentarios, realizada entre los meses de agosto y septiembre de 2018.

La población del estudio estuvo conformada por los estudiantes del séptimo grado del Instituto Profesional y Técnico de Azuero (IPTA), ubicado en el corregimiento de La Villa de Los Santos, provincia de Los Santos, Panamá.

Se utilizó una selección aleatoria para conformar la muestra. La muestra estuvo integrada por 50 estudiantes del séptimo grado del turno matutino, elegidos de manera aleatoria para garantizar representatividad y minimizar sesgos en la recolección de datos.

Este cuestionario fue diseñado para evaluar los hábitos alimenticios de los estudiantes de séptimo grado del Instituto Profesional y Técnico de Azuero. Incluye veinte preguntas que abarcan la frecuencia diaria y semanal con la que los alumnos consumen diferentes grupos de alimentos, como frutas, verduras, carnes, lácteos, pescados, legumbres, menestras, huevos y bebidas. Además, indaga sobre la ingesta de productos ultraprocesados como refrescos, golosinas, snacks, embutidos, frituras y comidas rápidas. El instrumento también recoge información sobre el consumo de café, té y la cantidad diaria de agua. Los resultados permitirán identificar patrones alimenticios y posibles áreas de mejora en la dieta de los estudiantes, contribuyendo así a promover hábitos más saludables en la comunidad escolar.

Para la elaboración de la encuesta, se utilizó una laptop como herramienta principal, apoyándose en el programa Microsoft Word para diseñar las preguntas y





en Microsoft Excel para el procesamiento estadístico descriptivo. Una vez recopilados los datos mediante las encuestas, se procedió a analizar los resultados obtenidos, calculando las frecuencias de los hábitos alimenticios reportados por los estudiantes. Posteriormente, se organizaron los datos en Tablas y gráficos elaborados en Excel para facilitar su interpretación visual.

Los resultados obtenidos permitieron identificar patrones de consumo alimentario entre los estudiantes, destacando deficiencias en el consumo de frutas y verduras y un elevado consumo de alimentos procesados y bebidas azucaradas. Este análisis estadístico fue fundamental para generar las conclusiones del estudio, las cuales están vinculadas directamente con el objetivo principal: evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes y su impacto en la salud física, mental y emocional.

Resultados

Los resultados obtenidos de la encuesta sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes del Instituto Profesional y Técnico de Azuero (IPTA) revelaron patrones significativos en sus prácticas alimenticias. Estos hábitos pueden tener un impacto considerable en su estado de salud, afectando no solo su bienestar físico, sino también su salud mental y emocional. La información recopilada permitió identificar áreas críticas donde es necesario fomentar cambios positivos, como el aumento en el consumo de frutas y verduras y la reducción de alimentos procesados y bebidas azucaradas. Comprender estos patrones es fundamental para diseñar estrategias educativas y de promoción de la salud que contribuyan a mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Además, estos hallazgos destacan la importancia de implementar programas escolares que apoyen una alimentación equilibrada y

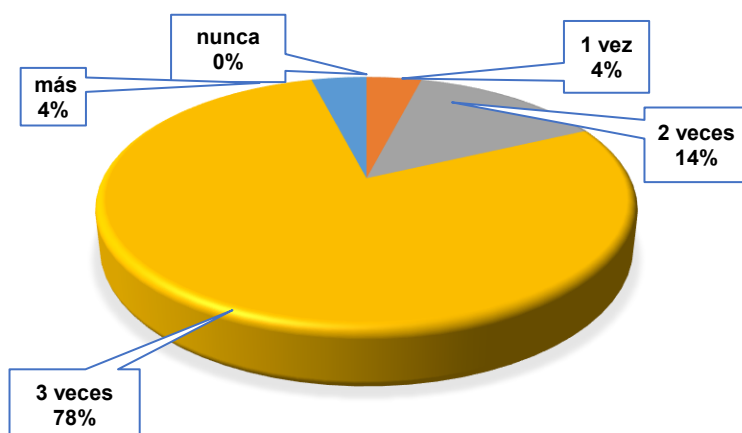


saludable. En conjunto, los resultados subrayan la estrecha relación entre la alimentación y el desarrollo integral de los jóvenes.

Como se observa en la Figura 1, la mayoría de los estudiantes encuestados suelen realizar tres comidas al día. Sin embargo, también hay un grupo que consume alimentos con menor frecuencia, realizando solo dos o incluso una comida diaria. Por otro lado, algunos estudiantes tienen el hábito de comer más de tres veces al día. Estos diferentes patrones reflejan la diversidad en los hábitos alimentarios dentro de la población estudiada.

Figura 1

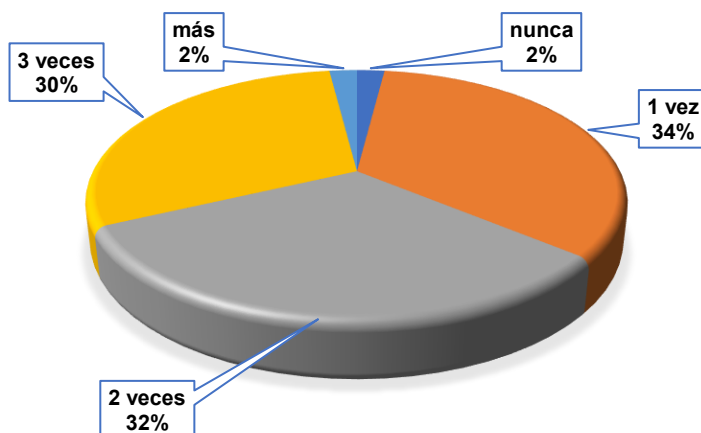
Distribución de datos sobre cantidad de comidas consumidas al día



En la Figura 2 se observa que el consumo diario de verduras entre los estudiantes es bastante limitado. La mayoría consume solo una o dos porciones al día, mientras que un grupo menor logra consumirlas con mayor frecuencia. También hay estudiantes que no incluyen verduras en su alimentación diaria. Estos datos reflejan una baja ingesta de verduras, lo cual puede afectar negativamente la calidad nutricional de su dieta.

Figura 2

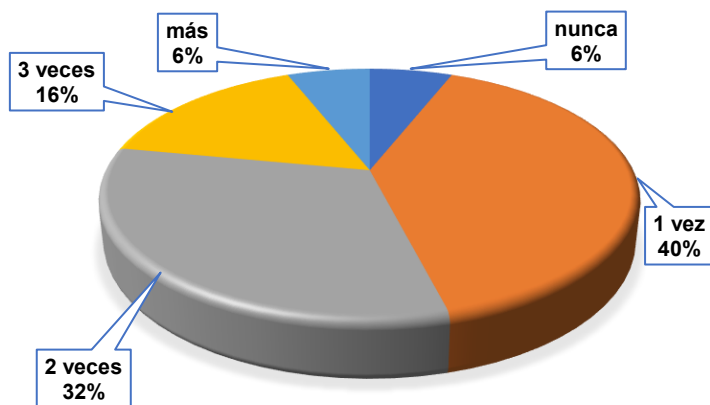
Distribución de datos sobre porciones de verduras consumidas diariamente



La Figura 3 muestra que la mayoría de los estudiantes consumen al menos una fruta al día, aunque la frecuencia varía entre ellos. Algunos estudiantes comen frutas con mayor regularidad, mientras que otros lo hacen con poca frecuencia o no las incluyen en su dieta diaria. Estos resultados indican una diversidad en los hábitos de consumo de frutas dentro del grupo estudiado.

Figura 3

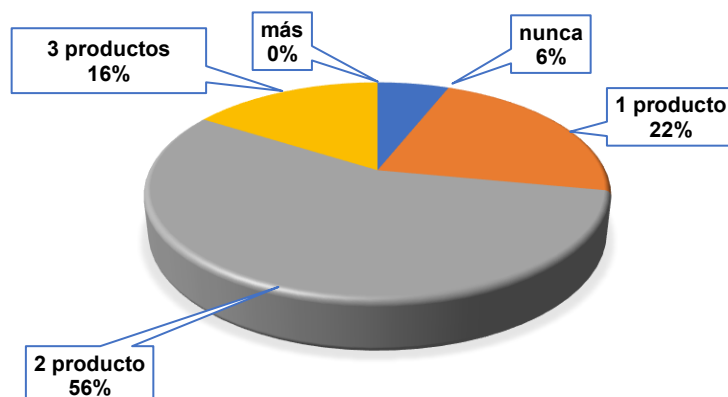
Distribución de datos sobre el consumo de frutas por día



Como se observa en la Figura 4, la mayoría de los estudiantes encuestados incluyen productos lácteos en su dieta diaria, consumiendo al menos uno o dos productos lácteos al día. Algunos estudiantes consumen aún más productos lácteos, llegando a tres o más porciones diarias. Esto indica que los lácteos son una parte común de la alimentación de los estudiantes, aunque la cantidad consumida varía entre ellos.

Figura 4

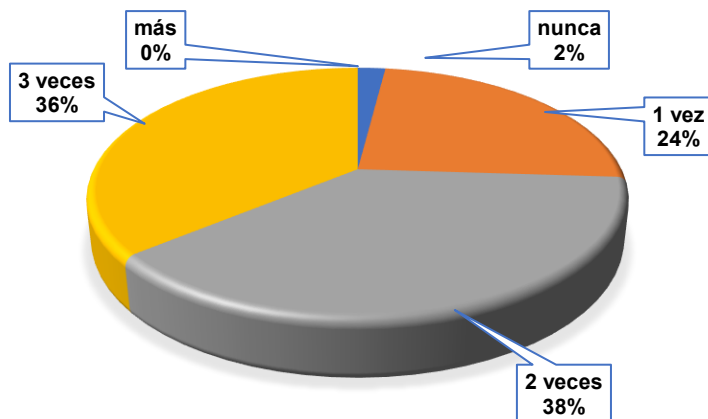
Distribución de datos sobre consumo diario de leche y sus derivados



En la Figura 5 se observa que el consumo de carne es habitual entre los estudiantes, quienes la incluyen con frecuencia en sus comidas diarias. La mayoría consume carne al menos una o dos veces al día, mientras que un grupo menor lo hace con menor regularidad. Estos datos reflejan que la carne es una parte importante en la dieta de los estudiantes, aunque la frecuencia varía entre ellos.

Figura 5

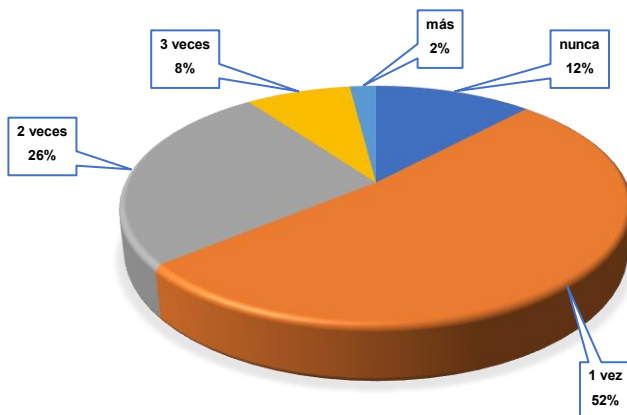
Distribución de dato sobre ingesta de carne por día.



La Figura 6 muestra que una parte importante de los estudiantes del IPTA consume mariscos al menos una vez por semana. Algunos estudiantes lo hacen con mayor frecuencia, mientras que otros apenas lo incluyen en su dieta o casi nunca lo consumen. Esto refleja una variabilidad en el consumo de mariscos dentro del grupo estudiado.

Figura 6

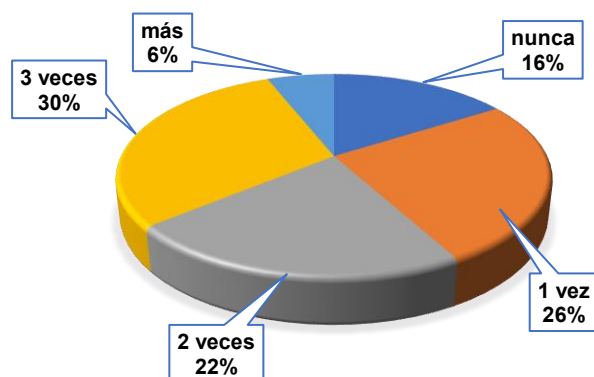
Distribución de datos sobre consumo de pescado u otro marisco por semanas



En la Figura 7 se observa que el consumo de legumbres entre los estudiantes varía considerablemente. Algunos las incluyen en su dieta varias veces a la semana, mientras que otros las consumen con menor frecuencia o casi nunca. Esta diversidad en los hábitos alimentarios refleja diferentes niveles de incorporación de legumbres en la alimentación diaria de los estudiantes.

Figura 7

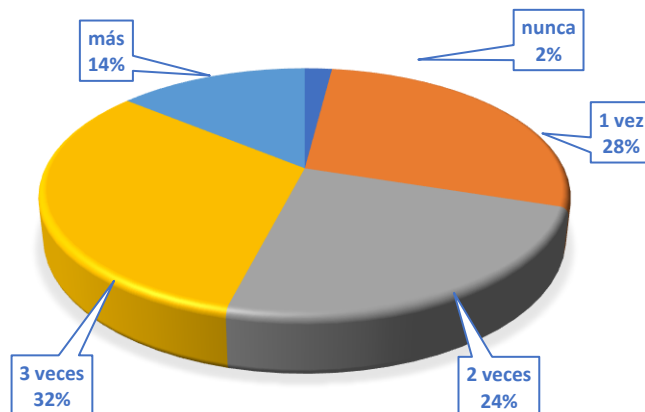
Distribución de datos sobre cantidad de legumbres consumida a la semana.



En la Figura 8 se observa que el consumo de menestra es común entre los estudiantes, quienes la incluyen en su alimentación con diferentes frecuencias a lo largo de la semana. Mientras algunos la consumen varias veces semanalmente, otros lo hacen con menor regularidad, y solo una pequeña parte casi nunca la ingiere. Esto indica una variedad en los hábitos alimenticios relacionados con la menestra dentro del grupo estudiado.

Figura 8

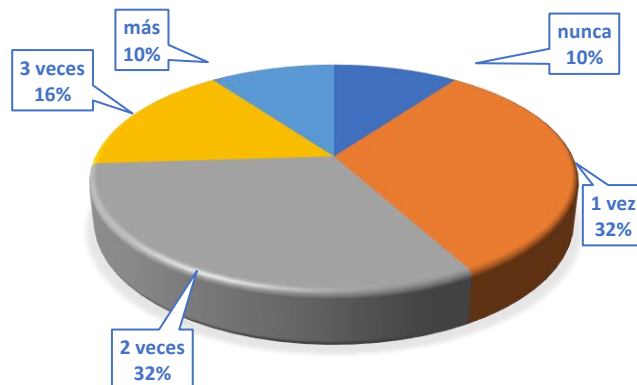
Distribución de datos sobre consumo de menestra semanalmente.



En la Figura 9 se observa que el consumo de huevos entre los estudiantes varía, con algunos que los incluyen en su dieta una o dos veces por semana, mientras que otros los consumen con mayor frecuencia. También hay un grupo que rara vez o nunca consume huevos en cualquiera de sus formas. Esta diversidad refleja diferentes hábitos alimentarios respecto al consumo de este alimento dentro del grupo estudiado.

Figura 9

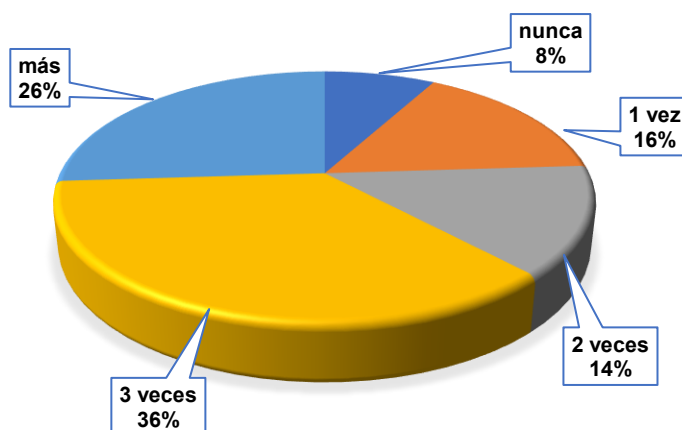
Distribución de datos sobre la cantidad de veces que se ingiere huevos en cualquiera de sus formas (frito, hervido, o revuelto)



En la Figura 10 se observa que el consumo de refrescos entre los estudiantes es elevado, siendo común que muchos los ingieran varias veces a la semana. Sin embargo, también hay un grupo que los consume con menor frecuencia y algunos que casi nunca los toman. Estos datos reflejan una tendencia general hacia un alto consumo de bebidas azucaradas dentro del grupo estudiado.

Figura 10

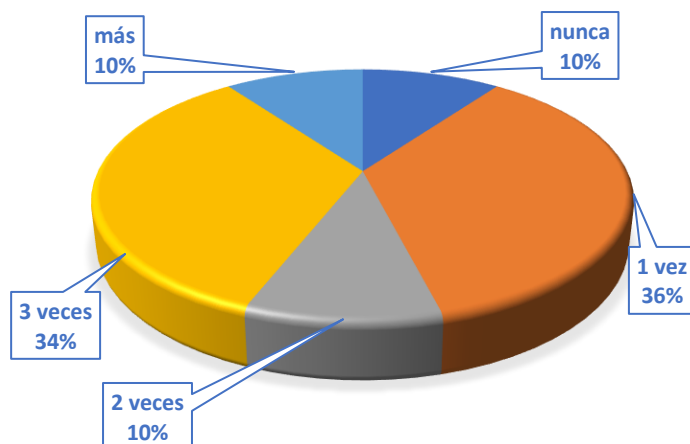
Distribución de datos sobre el consumo semanal de refresco (sodas, Gatorade o bebidas energéticas)



El análisis de la Figura 11 revela que el consumo de golosinas entre los estudiantes varía considerablemente. Algunos las consumen una o tres veces al día, mientras que otros lo hacen con menor frecuencia o incluso nunca. También hay un grupo que las ingiere más de tres veces al día. Esta diversidad indica diferentes patrones de consumo de golosinas dentro del grupo estudiado.

Figura 11

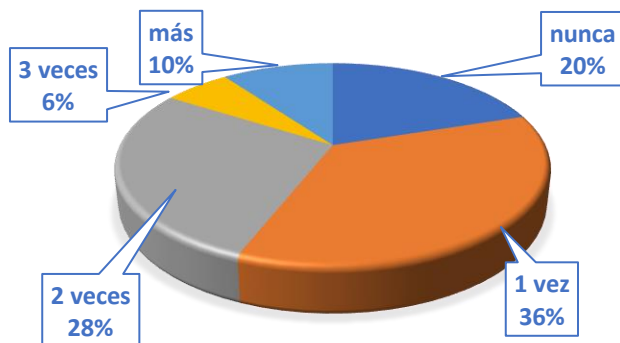
Distribución de datos sobre veces de consumo de golosinas al día



La Figura 12 muestra que el consumo de galletas y dulces durante el receso no es muy frecuente entre los estudiantes. Algunos las consumen una o dos veces por semana, mientras que otros lo hacen con mayor regularidad. Sin embargo, también hay un grupo significativo que rara vez o nunca las ingiere. Estos datos reflejan una variedad en los hábitos de consumo de estos productos dentro del grupo estudiado.

Figura 12

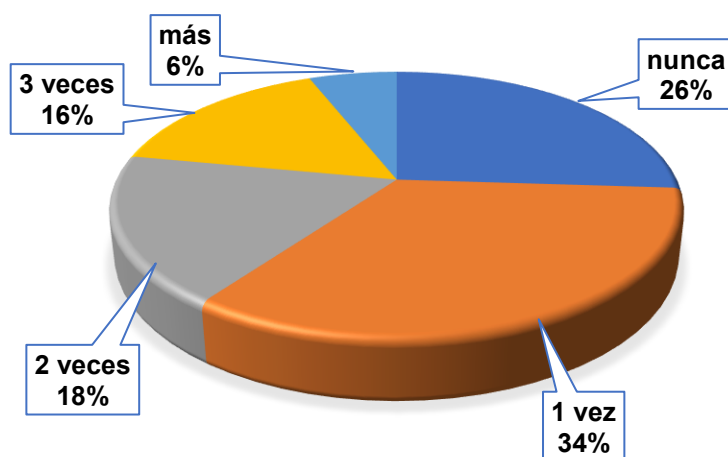
Distribución de datos sobre ingesta de galletas diversas y dulces en el recreo



La Figura 13 revela que el consumo de snacks como caprichitos y papitas durante el receso varía entre los estudiantes. Algunos los consumen una o dos veces por semana, mientras que otros lo hacen con mayor frecuencia. También existe un grupo que casi nunca o nunca ingiere este tipo de alimentos. Estos resultados muestran una diversidad en los hábitos de consumo de snacks dentro del grupo estudiado.

Figura 13

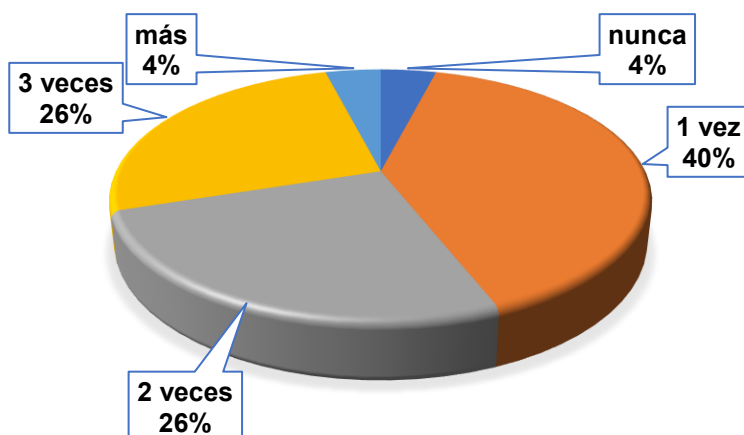
Distribución de datos sobre cantidad de veces que se consume semanalmente snack (caprichitos, papitas, etc.)



En la Figura 14 se observa que el consumo de embutidos entre los estudiantes varía, con algunos que los ingieren una o varias veces a la semana. Sin embargo, también hay un pequeño grupo que casi nunca o nunca consume este tipo de alimentos. Estos datos reflejan diferentes hábitos alimentarios en relación con el consumo de embutidos dentro del grupo estudiado.

Figura 14

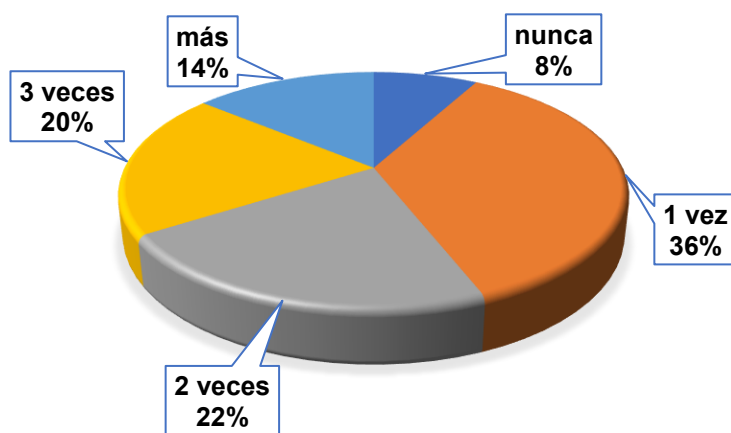
Distribución de datos sobre consumo de embutidos por semana



La Figura 15 indica que el consumo de alimentos fritos en el desayuno entre los estudiantes es moderado. Algunos los consumen una o dos veces por semana, mientras que otros lo hacen con mayor frecuencia. También existe un grupo que rara vez o nunca incluye alimentos fritos en su desayuno. Estos resultados reflejan una variedad en los hábitos alimentarios relacionados con este tipo de alimentos dentro del grupo estudiado.

Figura 15

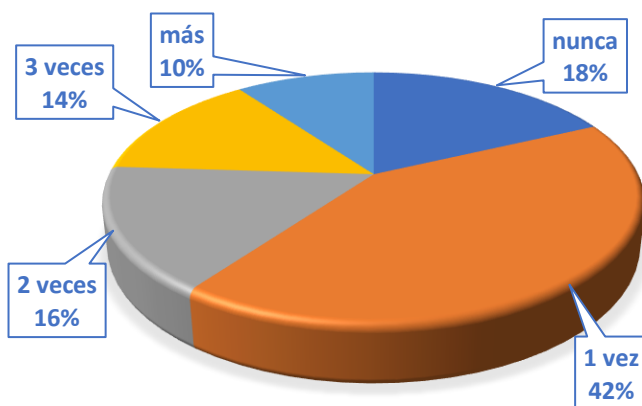
Distribución de datos sobre veces de consumo de alimentos fritos en el desayuno (tortilla, hojaldre, arepas, pastelitos, etc.).



En la Figura 16 se observa que, aunque algunos estudiantes consumen hot dogs con cierta frecuencia durante la semana, la mayoría tiende a no incluirlos regularmente en su dieta. Existe una variedad en los hábitos de consumo, con estudiantes que los comen desde una vez por semana hasta más de tres veces, mientras que otros los evitan por completo. Estos datos reflejan diferentes preferencias y patrones alimentarios dentro del grupo estudiado.

Figura 16

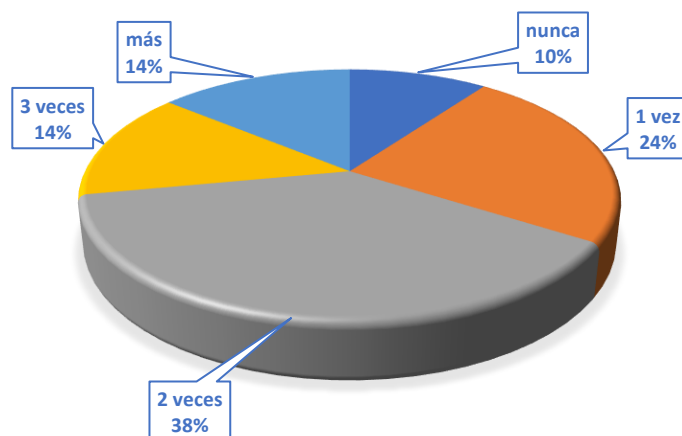
Distribución de datos sobre cuántas veces a la semana se consume Hot Dog.



En la Figura 17 se observa que el consumo de calzones (grandes empanadas de harina) varía entre los estudiantes encuestados. Algunos los consumen con cierta frecuencia a lo largo de la semana, mientras que otros lo hacen con menor regularidad, e incluso algunos casi nunca los incluyen en su dieta. Estos datos reflejan una diversidad en los hábitos alimentarios relacionados con este tipo de alimento dentro del grupo estudiado.

Figura 17

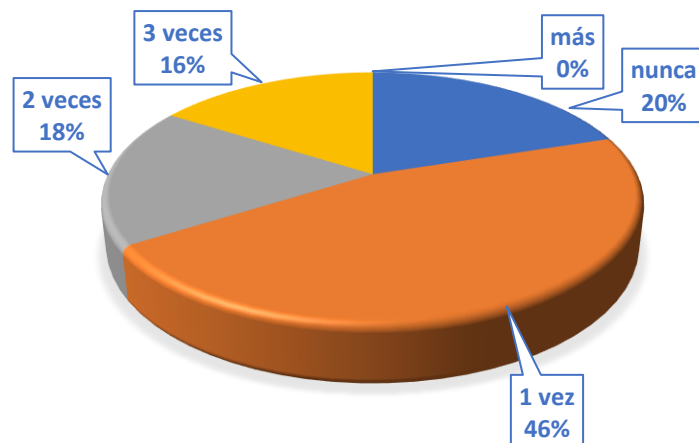
Distribución de datos sobre cantidad de veces que consumen calzones (empanadas de harina con pollo, fritos en abundante aceite) semanalmente.



En la Figura 18 se observa que el consumo de comidas rápidas entre los estudiantes varía considerablemente. Algunos las consumen al menos una vez por semana, mientras que otros lo hacen con mayor frecuencia. Sin embargo, también hay un grupo que nunca incluye este tipo de alimentos en su dieta. Estos resultados reflejan diferentes hábitos y preferencias alimentarias dentro del grupo estudiado.

Figura 18

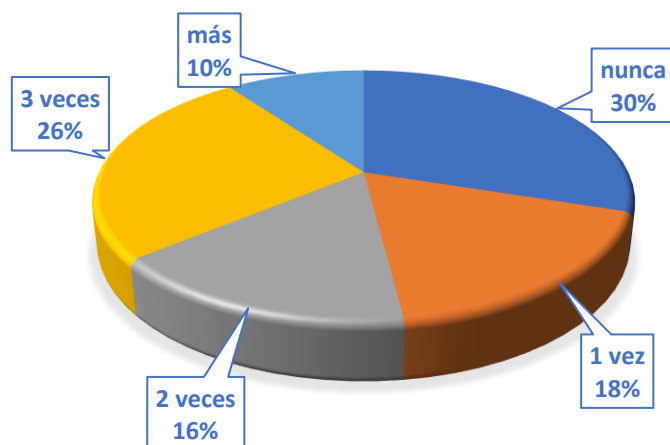
Distribución de datos sobre las veces por semana que se consume comidas rápidas (McDonald, KFC, Pio Pio).



En la Figura 19 se observa que el consumo de café y té entre los estudiantes no es muy frecuente. Mientras algunos no los consumen en absoluto durante el día, otros los toman con diferentes niveles de regularidad, desde una hasta varias veces al día. Estos datos reflejan una variedad en los hábitos de consumo de estas bebidas dentro del grupo estudiado.

Figura 19

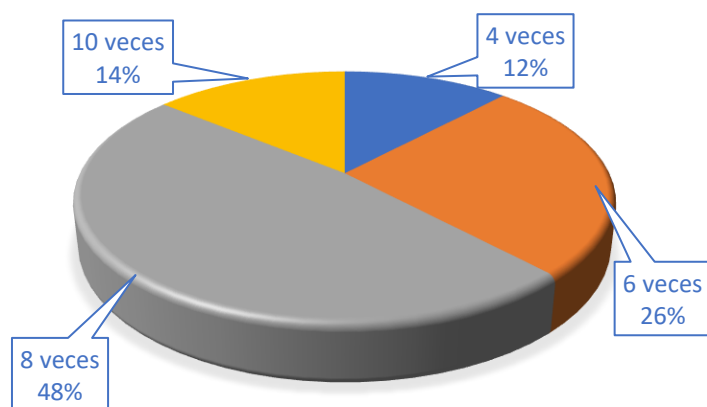
Distribución de datos sobre las veces que se toma café o té por día



En la Figura 20 se observa que la mayoría de los estudiantes tienen un consumo adecuado de agua diaria, con variaciones en la cantidad que ingieren. Algunos toman una cantidad moderada, mientras que otros consumen más o menos vasos de agua al día. Estos datos reflejan diferentes hábitos de hidratación dentro del grupo estudiado.

Figura 20

Distribución de datos sobre la cantidad de vasos de agua que se toma al día



Discusión

Los resultados de la encuesta sobre hábitos alimentarios revelaron que los estudiantes del IPTA presentan deficiencias significativas en sus patrones alimenticios, lo que sugiere una falta de conocimiento sobre nutrición básica y hábitos alimentarios inadecuados. Esta situación podría estar vinculada a costumbres arraigadas que priorizan la comodidad o la economía sobre la calidad nutricional, sin considerar las consecuencias a largo plazo. La ausencia de una alimentación equilibrada no solo afecta el bienestar físico, sino que también impacta la salud mental y emocional, generando riesgos como fatiga crónica, menor concentración académica y vulnerabilidad a enfermedades.



Como se puede apreciar, los resultados obtenidos de la encuesta sobre los hábitos alimentarios dieron como resultado que los estudiantes del IPTA no presentan una adecuada alimentación; esto puede ser resultado del desconocimiento de cómo llevar una buena alimentación, hábitos alimentarios correctos y las costumbres alimentarias que posee cada estudiante, lo cual puede influenciar en el estado de salud tanto físico como mental y emocional. Estos resultados están relacionados con la incorrecta alimentación que presenta los estudiantes, ya que el análisis de la Figura 2 muestra que el consumo diario de verduras entre los estudiantes es limitado. La mayoría solo consume una o dos porciones al día, mientras que algunos logran incorporar tres porciones en su dieta diaria. Sin embargo, hay quienes rara vez o nunca consumen verduras. Estos resultados evidencian que la ingesta de verduras es generalmente baja en el grupo estudiado, lo que puede afectar negativamente su salud y nutrición.

El análisis reflejado en la Figura 3 muestra que el consumo de frutas entre los estudiantes es limitado. La mayoría consume solo una fruta al día, mientras que otros logran incorporar dos o tres frutas en su alimentación diaria. Sin embargo, existe un grupo que consume frutas con muy poca frecuencia o incluso no las incluye en su dieta. Estos resultados evidencian que la ingesta de frutas es insuficiente en la mayoría de los estudiantes, lo que puede afectar negativamente su nutrición y salud general.

Los resultados adquiridos en los estudiantes de séptimo grado del colegio Instituto Profesional y Técnico de Azuero en la provincia de los Santos reflejan una problemática que se alinea a otros estudios previos realizados en Europa y América Latina. De acuerdo con Zambrano et al., (2019), el tiempo, la falta económica y la disponibilidad de alimentos nutritivos, son factores que influyen mucho en las costumbres de los jóvenes; ya que estos son considerados la población más





vulnerable por el hecho que se alimentan de alimentos no tan saludables y llevan una vida de sedentarismo, lo cual puede deteriorar la salud.

Al no llevar hábitos alimentarios adecuados, puede generar diversas enfermedades no transmitibles. Es por esto por lo que Vilugrón et al., (2020), aporta que la obesidad, enfermedad más frecuente en la actualidad es causada por llevar incorrectos hábitos alimenticios, lo cual afecta la calidad de vida relacionada con la salud de las personas, en especial los jóvenes por ser la población más vulnerable.

Según Gómez y Crespo (2022), afirma que tanto la alimentación como la nutrición son muy importantes para el correcto desarrollo cerebral en la etapa infantil hasta la edad adulta. Además, hay que resaltar que al no alimentarse nutritivamente puede ocasionar grandes problemas como es el retraso en el crecimiento y a su vez los expone a tener una malnutrición.

Contribuyendo con lo anterior, Panamá en la actualidad se ha visto afectada por el alto nivel de malnutrición por exceso de peso; estudios demuestran que para el año 2023 más del 71.7% en adultos, de los cuales el 36.5% tiene obesidad, dicha condición trae consigo problemas de salud a la población panameña (Burgos et al., 2023). Para contribuir en la erradicación de la malnutrición por exceso es necesario establecer pautas o programas nutritivos a las personas y así concientizar en ellos la gran importancia de tener una buena y nutritiva alimentación, es por ello que Almanza (2025), aporta que para erradicar el exceso de peso es necesario brindar desde edad temprana programas educativos relacionados a la alimentación saludable y a su vez brindar a los padres de familias los conocimientos necesarios para poder cambiar el estilo de vida y mejorar el estado nutricional de la población panameña.





Agradecimientos

Queremos expresar nuestros más sinceros reconocimientos a los directivos del Instituto Profesional y Técnico de Azuero (IPTA) por su liderazgo visionario y compromiso institucional, que facilitaron las condiciones para el desarrollo de esta investigación. Sus gestiones estratégicas y apoyos logísticos fueron fundamentales para garantizar el éxito del proyecto.

Agradezco profundamente a Bretniz Pinzón y Herlinda Sáez por su orientación técnica y asesoramiento constante, cuyo rigor académico y dedicación enriquecieron cada etapa del proceso investigativo. Su experiencia y sabiduría fueron pilares esenciales para superar desafíos y alcanzar los objetivos planteados.

Reconozco el apoyo incondicional de los administrativos y docentes del IPTA, quienes con su colaboración cotidiana y disposición para resolver inquietudes crearon un entorno propicio para la investigación. Su labor, aunque muchas veces invisible, fue clave para mantener la coherencia y calidad del trabajo.

Este logro no habría sido posible sin la sinergia de todos los actores mencionados. Agradezco desde lo más profundo de mi corazón su confianza y contribución, que trascienden lo académico para convertirse en un legado de aprendizaje compartido.

Referencias Bibliográficas

Abadías, N. S., y Fernández, D. R. D. (2014). Alimentación Sana en Educación Infantil *Guía Didáctica [Tesis de grado, Universidad Zaragoza]*.
<https://core.ac.uk/download/pdf/289975363.pdf>





- Almanza, L. (2025). Programa educativo prevención de la obesidad infantil mediante hábitos saludables en el hogar'. *Enfoque*, 35(31), 58-76. <https://doi.org/10.48204/j.enfoque.v35n31.a6701>
- Bega, E. (2018). *Estado nutricional, hábitos alimentarios y prácticas de actividad física en asistentes a polideportivo barrial* [Tesis de grado, Universidad FASTA]. Repositorio Institucional-Universidad FASTA. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/1697>
- Burgos, A., Ortega, I., Fontes, F., Valdés, V., Camaño-Cacó, E., y Ríos-Castillo, I. (2023). Malnutrición e inadecuados hábitos de alimentación en bomberos de Panamá. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(4), 413-423. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000400413>
- Castillo, I., Urriola, L., Centeno, A., Farro, K., Escala, L., y González, E. (2020). Una intervención piloto de educación alimentaria y nutricional de corto plazo contra el exceso de peso en escolares de primaria de Panamá. *Revista chilena de nutrición*, 47(5), 713-723. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182020000500713>
- Cigarroa, I., Sarqui, C., y Zapata-Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Universidad y Salud*, 18(1), 156-169. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072016000100015&script=sci_arttext
- Domínguez, R., y Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679. <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Gil, Á., Ruiz-López, M. D., Fernández-González, M., y Martínez de Victoria, E. (2015). Guía FINUT de estilos de vida saludable: más allá de la Pirámide de los Alimentos. *Nutrición Hospitalaria*, 31(5), 2313-2323. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8803>
- Gómez, G., y Crespo, D. (2022). Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en niños/as de 1 a 3 años que asisten al centro de desarrollo infantil. *Más Vida*, 4(4), 159-170. <https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0174>
- Macias, A., Gordillo, L. y Camacho, E. (2012). Hábitos Alimentarios de Niños en Edad Escolar y el Papel de la Educación para la Salud. *Revista Chilena de Nutrición* 39 (3). <https://bit.ly/3Dgm6uP>





- Muñoz, V. (2023). La alimentación saludable: hacia un programa de responsabilidad social universitaria en la provincia de Panamá Oeste. *Synergía*, 2 (2), 141-161. <https://doi.org/10.48204/synergia.v2n2.4459>
- Sivinta, A. (2017). Influencia de los padres en la alimentación saludable en los niños menores de 5 años, Barrio Mario Guerrero, Centro de Salud Abdón Calderón, provincia de Sucumbios, enero-agosto 2017 [Tesis de Técnico Superior, Instituto Tecnológico Superior Tena]. Repositorio Digital IST TENA. <http://repositoriodigital.itstena.edu.ec:8080/jspui/bitstream/123456789/225/1/Trabajo%20de%20integracion%20curricular.pdf>
- Vilugrón Aravena, F., Molina, T., Gras Pérez, M. E., y Font-Mayolas, S. (2020). Hábitos alimentarios, obesidad y calidad de vida relacionada con la salud en adolescentes chilenos. *Revista Médica de Chile*, 148(7), 921-929. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000700921>
- Zambrano Santos, R. O., Domínguez Ramírez, J. L., y Macías Alvia, A. M. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista Vive*, 2(5), 92–98. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29>

