



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
SALUD
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA
ESPECIALIDAD EN ENFERMERIA EN SALUD FAMILIAR Y
COMUNITARIA**

**EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN
EDUCATIVA PARA LA PROMOCIÓN DE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS EN
ETAPA ESCOLAR**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO
DE ESPECIALISTA EN ENFERMERIA EN SALUD
FAMILIAR Y COMUNITARIA**

Presentado por:

**GARCIA PINEDO KATHERINE
MEJIA RIVERO BLANCA NATALIA**

**ASESORA:
DRA. RIVERA LOZADA DE BONILLA, ORIANA**

**LIMA – PERÚ
2018**

DEDICATORIA

A Dios por guiarnos siempre por el buen camino, a nuestros padres por formarnos con valores y brindarnos su apoyo incondicional, a nuestras familias por brindarnos todo su amor , comprensión siendo nuestro motor para seguir por nuestras metas.

AGRADECIMIENTO

A la Dra. Oriana Rivera Lozada de Bonilla por contribuir sus conocimientos en la finalización de este trabajo.

Asesora: Dra. Oriana Rivera Lozada de Bonilla

JURADO

Presidente : Mg. Cesar Antonio Bonilla Asalde

Secretario : Mg. Reyda Ismaela Canales Rimachi

Vocal : Mg. Wilmer Calsin Pacompia

INDICE

Carátula	i
Hoja en blanco	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Asesor	v
Jurado	vi
Índice	vii
Índice de tablas	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	
1.1. Planteamiento del problema	12
1.2. Formulación del problema	15
1.3. Objetivo	15
CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS	
2.1. Diseño de estudio: Revisión sistemática	16
2.2. Población y muestra	16
2.3. Procedimiento de recolección de datos	16
2.4. Técnica de análisis	17
2.5. Aspectos éticos	17

CAPITULO III: RESULTADOS	
3.1. Tablas	18
CAPITULO IV: DISCUSIÓN	
4.1. Discusión	32
CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Conclusiones	34
5.2. Recomendaciones	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37

ÍNDICE TABLAS

	Pág.
Tabla 1: Estudios revisados sobre efectividad de una intervención educativa para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en niños en etapa Escolar.	18
Tabla 2: Resumen de estudios sobre efectividad de una intervención educativa para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en niños en etapa escolar.	28

RESUMEN

Objetivo: Sistematizar la evidencia acerca de la efectividad de la intervención educativa para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en niños en etapa escolar. **Metodología:** Revisión sistemática y retrospectiva que sintetiza investigaciones que aportan a Enfermería; basándose en evidencias de artículos que busca responder a nuestra pregunta de infestación, los artículos seleccionados se sometieron a una lectura crítica, utilizando el sistema grade para asignar la fuerza de recomendación. **Resultados:** En la selección definitiva se eligieron 10 artículos, encontramos que el 30% (3) corresponde a Perú, con otro 30% (3) corresponde a México, un 20% (2) corresponde a España y un 10% (1) corresponde a Colombia y Chile. Han sido estudiados en su gran mayoría cuasi experimental 40% (4) corresponde a México, Colombia, y Perú; pre experimental 20% (2) corresponde a España y Perú, Revisión sistemática 10% (1) corresponde a España, Ensayo controlado 10%(1) corresponde a México, 10% (1) Experimental correspondiente a México y otro 10% (1) cuasi Experimental correspondiente a Chile; estos afirman que las intervenciones educativas tienen una gran efectividad en los niños en etapa escolar, son eficaces en los conocimientos sobre alimentación saludable.

Conclusiones: Se evidenció en las investigaciones revisadas que existe Los estudios demuestran que la intervención educativa son efectivas a un 100% para mejorar los conocimientos y comprensión de llevar una alimentación saludable de los niños en etapa escolar.

Se evidencia que después de una intervención educativa los escolares muestran mejoras en sus hábitos alimentarios y fortalecer su actividad física.

Palabras clave: “efectividad, intervención, alimentación saludable, conocimientos, escolares.

ABSTRACT

Objective: Systematize the evidence about the effectiveness of the educational intervention to improve knowledge about healthy eating in children in school stage. **Methodology:** Systematic and retrospective review that synthesizes research that contributes to Nursing; based on evidence from articles seeking to answer our investigation question, the selected articles were critically read, using the grade system to assign the recommendation strength.

Results: In the final selection 10 articles were chosen, we found that 30% (3) corresponds to Peru, with another 30% (3) that corresponds to Mexico, 20% (2) that corresponds to Spain and 10% (1) that corresponds to Colombia and Chile. They have been studied in their great majority quasi experimental 40% (4) corresponds to Mexico, Colombia, and Peru; pre-experimental 20% (2) corresponds to Spain and Peru, systematic review 10% (1) corresponds to Spain, controlled trial 10% (1) corresponds to Mexico, 10% (1) Experimental corresponding to Mexico and another 10% (1)) quasi Experimental corresponding to Chile; they affirm that educational interventions are highly effective in school-age children, they are effective in knowledge about healthy eating. **Conclusions:** It was evidenced in the reviewed research that the educational intervention is 100% effective to improve knowledge and understanding of healthy eating habits of children in school.

It is evident that after an educational intervention the schoolchildren show improvements in their eating habits and strengthen their physical activity.

Keywords: "effectiveness, intervention, healthy eating, knowledge, school.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1 Planteamiento del problema.

Las intervenciones educativas, enfocadas a dar soluciones a los problemas alimentarios y nutrición que afectan a los escolares, son reconocidas como un complemento esencial de las acciones dirigidas a mejorar la seguridad alimentaria de los escolares; representan además la estrategia principal de la prevención y control de las enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la obesidad (1).

Uno de los elementos necesario para que una intervención tenga éxito es que sea educativa y centrada en cambio de estilos de vida respecto a la alimentación. La escuela es reconocida como el lugar propicio para las intervenciones educativas, porque es donde el niño (a) adquieren conocimientos y desarrollan su potencia, asimismo aprenden a tomar decisiones y a adquirir hábitos (2).

La nutrición, a través de los años, se ha considerado como uno de los principales determinantes de la salud, desempeño físico, mental y de productividad; la mala nutrición (ingesta insuficiente como el exceso de nutrientes) tiene causas complejas que involucran determinantes biológicos, socioeconómicos y culturales (3).

En México (2006) según la encuesta nacional de salud muestra la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños de 5 a 11 años (4).

Asimismo se ha observado incremento sobre la prevalencia de malnutrición en la población infantil, por un lado, continúa presente la desnutrición propia de los países en desarrollo; otros factores influyen a desequilibrios en el consumo de nutrientes (5).

La obesidad es el principal factor de riesgo modificable en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, cardiovasculares y otras complicaciones siendo en la actualidad un trastorno nutricional. En las últimas tres décadas, su prevalencia ha tenido un aumento sin precedente y su velocidad de incremento en todas las edades y en todos los estratos económicos, incluidos los más pobres (6).

El exceso de peso corporal es uno de los desafíos a la salud pública que más preocupa en el siglo XXI, esto debido a que la prevalencia de obesidad se ha triplicado en las últimas dos décadas, este incremento de casos de obesidad ha conducido a la OMS a determinar este fenómeno como una epidemia mundial (7).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) refieren que la Promoción de la Salud es una estrategia fundamental para el desarrollo humano de las personas, dirigido a alcanzar un alto nivel a través de los procesos que propician la modificación de hábitos personales o del medio ambiente. En ese contexto es importante el rol que tiene el profesional de enfermería en la difusión de actividades preventivas promocionales, las cuales enmarcadas en un enfoque holístico protegen, fomentan y mejoran la salud de las personas y su familia (8).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala la necesidad de prevenir la obesidad desde las edades tempranas de vida y promueve, entre otros aspectos, impulsar el consumo de dietas balanceadas e incrementar la actividad física, como medidas de autocuidado que promuevan la salud. La prevalencia de los problemas nutricionales en la edad infantil, demuestran que las estrategias de prevención de obesidad, sobrepeso y desnutrición,

deben iniciar en los primeros años de vida. De esta forma, la etapa escolar representa una oportunidad para emprender acciones dirigidas a promover un estado de nutrición adecuado, ya que durante esa etapa se establecen las conductas relacionadas con la salud, las cuales se mantienen relativamente estables el resto de la vida (9).

La educación para la salud tiene como objetivo primordial diseñar estrategias de intervención destinados a modificar creencias, costumbres y hábitos no saludables, además de promover, proteger y fomentar la salud, proporciona a las personas los medios necesarios para mejorar la salud, y para ello se requiere de la intervención de las instituciones involucradas en la atención de este problema de Salud Pública (10).

La prevalencia de exceso de peso en la población peruana aumenta de manera sostenida conforme avanza la edad (11).

Estos hallazgos son consistentes con estudios longitudinales como el de Herman et al, quienes reportaron en un seguimiento de 22 años de duración, que el 83% de las personas que tuvieron sobrepeso entre los 7 y 18 años permanecían con sobrepeso en su etapa de vida adulta. Esto sugiere que la presencia de exceso de peso es un fenómeno que, por lo general, es difícil de revertir cuando aparece en la niñez o en la adolescencia (12).

Otra medida explorada para reducir el consumo de alimentos no saludables es la implementación de establecimientos expendedores de alimentos escolares (quioscos escolares saludables). La evidencia es aún limitada y hasta cierto grado controversial respecto a la efectividad de esta medida. La información acerca del sobrepeso y/o obesidad en escolares peruanos es incipiente, existiendo principalmente estudios locales o regionales como el sobrepeso y al 15,5% con obesidad.

Esta investigación tiene como propósito sistematizar la evidencia sobre Efectividad de una intervención educativa para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en niños en etapa escolar.

1.2 Formulación del problema.

La pregunta formulada para la revisión sistemática se desarrolló bajo la metodología PICO y fue la siguiente:

P = Paciente/ Problema	I = Intervención	C = Intervención de comparación	O = Outcome Resultados
Escolares que no tienen una alimentación saludable	Intervención educativa	No corresponde	Efectividad: Aumento de Conocimientos sobre alimentación Saludable.

¿Cuál es la efectividad de las intervenciones educativas para la promoción de alimentación Saludable en niños en etapa escolar?

1.3 Objetivo

Sistematizar la evidencia acerca de las intervenciones educativas para la promoción de alimentación saludable en niños en etapa escolar.

CAPITULO II: MATERIALES Y MÉTODOS

2.1. Diseño de estudio:

Las revisiones sistemáticas son un diseño de investigación observacional y retrospectivo, que sintetizó los resultados de múltiples investigaciones primarias. Son parte esencial de la enfermería basada en la evidencia por su rigurosa metodología, identificando los estudios relevantes para responder si son efectivas las intervenciones educativas para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en niños en etapa escolar.

2.2. Población y muestra.

La población constituida por la revisión bibliográfica de 10 artículos científicos publicados e indicados en las bases de datos científicos y que responden a artículos publicados en idioma español.

2.3. Procedimiento de recolección de datos.

La recolección de datos se realizó a través de la revisión bibliográfica de artículos de investigaciones tanto nacionales como internacionales que tuvieron como tema principal la efectividad de una intervención educativa en los conocimientos sobre alimentación saludable en niños escolares; de todos los artículos que se encontraron, se incluyeron los más importantes según nivel de evidencia y se excluyeron los menos

relevantes. Se estableció la búsqueda siempre y cuando se tuvo acceso al texto completo del artículo científico.

El algoritmo de búsqueda sistemática de evidencias fue el siguiente:

Efectividad AND Intervención Educativa AND alimentación saludable

Efectividad AND programas Educativos AND alimentación saludable

Efecto AND Intervención Educativa AND alimentación saludable

Intervención educativa AND escolares AND nutrición

Efecto OR alimentación OR niños.

Base de datos:

Scielo, Revista Científica de Salud, Medigraphic.

2.4. Técnica de análisis.

El análisis de la revisión sistemática estuvo conformado por la elaboración de una tabla de resumen (Tabla N°2) con los datos principales de cada uno de los artículos seleccionados, evaluando cada uno de los artículos para una comparación de los puntos o características en las cuales concuerda y los puntos en los que existe discrepancia entre artículos nacionales e internacionales. Además, de acuerdo a criterios técnicos pre establecidos, se realizó una evaluación crítica e intensiva de cada artículo, a partir de ello, se determinó la calidad de la evidencia y la fuerza de grado para cada artículo.

2.5. Aspectos éticos.

La evaluación crítica de los artículos científicos revisados, estuvo de acuerdo a las normas técnicas de la bioética en la investigación verificando que cada uno de ellos haya dado cumplimiento a los principios éticos en su ejecución.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

3.1. Tablas 1: Estudios revisados sobre Efectividad de una Intervención Educativa Para Mejorar Conocimientos sobre Alimentación Saludable en niños en Etapa Escolar.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

1. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Benítez V; Vásquez I; Sánchez R; Velasco R; Ruiz S; Medina J.	2016	Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares.	Revista de Enfermería del Instituto de Mexicano del Seguro Social http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriai/mss/eim-2016/eim161g.pdf MÉXICO	Rev. Enferm Inst Mex Seguro Soc. 2016; 24(1); 37-43

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población Y Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Cuantitativo Cuasi Experimental	368 escolares	Encuesta Ficha de Recolección de datos	El predominio de sobrepeso y obesidad; siendo su valor de P (0.05) grado de confiabilidad, se evidencio en ambos sexos en 43.3 % antes y 44 % después de la intervención, con mayor predominio en niños. Resalto gran diferencia significativa del IMC en el grupo control y en las niñas del grupo de estudio. Luego de la intervención, aumento en 83.5 % el nivel de conocimientos sobre nutrición en el grupo de estudio y 263.4 % en el grupo control. En esta intervención educativa se logró disminuir los índices de peso bajo, pero incrementó el Sobrepeso y la obesidad.	En este estudio se demuestra que una Intervención Educativa puede ser muy efectiva para incrementar conocimientos en nutrición e inducir a los niños a modificaciones significativas en los hábitos de salud. Se recomienda mayor colaboración de los padres para conseguir mejores resultados.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

2. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Orozco J; Ruiz A.	2013	Efectividad de un Programa Educativo para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en los niños y niñas de 5 años de una I.E.I. de Chiclayo-2013.	Revista Científica Salud & Vida Sipanense. http://revistas.uss.edu.pe/index.php/SVS/articulo/view/68 PERÚ	Rev. Salud & Vida Sipanense. Vol.: 1, No: 1:16.

CONTENIDO DE LA PUBLICACION

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Pre Experimental	15 alumnos de 5 años.	Lista de Chequeo Encuesta	Los niños y niñas de 5 años obtuvieron en el pre test un conocimiento con calificativo MALO en un 80% y REGULAR en un 20%, mientras que en el post test, luego de la aplicación del programa educativo obtuvieron un conocimiento con calificativo BUENO en un 100%. Se utilizó la prueba T de Student para poder comprobar la hipótesis en el antes y después de la intervención educativa.	El estudio demuestra que fue efectivo El programa educativo de alimentación saludable , ya que obtuvo un gran impacto significativo en el mejoramiento de conocimientos de los niños y niñas de 5 años; fundamentándose el programa en un nombre propio llamado "yo quiero ser fuerte y sano con una alimentación saludable" aplicando un juego de memorias con la aplicación de cartillas, escenas de títeres para conseguir la atención , fortalecer la apropiación de conocimientos, la comunicación y la creatividad ; uso de video cuentos "El twist de las frutas que sirve para la enseñanza aprendizaje y contribuir en el desarrollo de este proceso.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

3. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Quizán T; Anaya CI; Esparza Orozco M; Espinoza A; Bolaños A.	2013	Efectividad del programa Promoción de alimentación saludable en estudiantes de escuelas públicas del estado de Sonora.	Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000200008 . MÉXICO.	Vol: 21. No: 42 Mex Jul- Dic 2013

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Cuantitativo Experimental Ensayo Clínico Controlado	129 escolares	Ficha de Recolección de Datos	3 Escuelas fueron intervenidas (n=62) y tres escuelas no intervenidas (n=64). La disponibilidad de alimentos saludables en las tiendas escolares > después de aplicar el Programa de Intervención (p< 0.05) y se incrementó el consumo de frutas y verduras durante el recreo. Los escolares no intervenidos presentan mayor riesgo de consumir alimentos no saludables durante el recreo. (RM, 95% IC 3.7, 1.7 – 7.8, p=0.001). El consumo de los micronutrientes fue menor (p< 0.05) en el grupo de intervención. El Programa de Intervención logro un efecto positivo en el consumo de alimentos en los escolares.	El programa aplicado a través de una estrategia múltiple (educativa, promocional auditiva, visual y de disponibilidad de alimentos saludables en las tienditas escolares) en un grupo de escolares de la ciudad de Hermosillo, Sonora, tuvo un efecto positivo en la variación y frecuencia de consumo de alimentos saludables a diferencia con el grupo de escolares sin la intervención, hubo disminución en el consumo de energía y macronutrientes, principalmente carbohidratos y grasa.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

4. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Vio F; Salinas J; Montenegro E; Gonzales C; Lera L;	2014	Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile	Nutrición Hospitalaria. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000600010&lng=es&nrm=iso&tlng=es . CHILE	Nutr Hosp. 2014; 29(6): 1298-1304

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Cuantitativo Cuasi - Experimental	817 alumnos 465 grupo experimental 352 grupo control	Encuesta	En los colegios que se llegaron a intervenir hubo una gran mejoría importante en la adquisición de conocimientos y un descenso en la ingesta de alimentos que eran poco saludables con respecto al control, en el que se mantuvo la alimentación poco saludable y disminuyo la ingesta de legumbres y verduras. P < 0,01 ; P< 0,005; P<0,0001; NS el resto.	Queda demostrado que una intervención educativa participativa, con uso de TIC y de corta duración en profesores y alumnos de pre básica y básica, puede producir cambios positivos en el estado nutricional, mejorando significativamente el conocimiento y consumo de alimentos saludables y disminuyendo el consumo de alimentos no saludables, lo que no sucede en el grupo control. Sin embargo, queda pendiente una estrategia de como implicar a los padres en esta tarea.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

5. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Mancipe J; García S; Correa J; Gonzales E; Schmidt-Río J.	2015	Efectividad de las Intervenciones Educativas Realizadas en América Latina para la prevención del Sobrepeso y Obesidad Infantil en niños escolares de 6 a 17 años: Una Revisión Sistemática	Nutrición Hospitalaria http://www.aulamedica.es/gdcr/index.php/nh/article/view/8146 ESPAÑA	Nutr Hosp. 2015;31(1):102-114 Vol. 31, núm. n01

.CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Cuantitativo Revisión Sistemática	20 artículos científicos	Artículos Científicos	21 estudios fueron incluidos en la revisión sistemática (n=12,092). Un total de 8153 niños fueron asignados a los grupos de intervención, 3845 al grupo control 97 desertaron de las intervenciones. Dentro del estudio de las variables comportamentales, la frecuencia de consumo de alimentos fue evaluada por el el 28.5% de los estudios incluidos (n=6) .	En este estudio se demostró que existe bastante evidencia para recomendar la implementación de intervenciones educativas en el ámbito escolar orientadas a la prevención del sobrepeso la obesidad en población entre los 5 y 17 años de edad. Estas intervenciones deben priorizar la promoción del consumo de alimentos sanos así como la práctica de actividad física.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

6. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Gonzales E; Cañadas G; Lastra A; Cañadas G.	2014	Efectividad de una Intervención Educativa sobre nutrición y actividad física en una población de adolescentes. Prevención de Factores Riesgos endocrino-metabólicos y cardiovasculares.	Revista Aquichan http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74133057009 Universidad de la Sabana COLOMBIA	Aquichan Vol. 14 N°4 549-559

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Cuasi Experimental	90 adolescentes	Cuestionario	Los resultados obtenidos estadísticamente refieren que hubo mejoría ($p < 0,0000$) en el estado nutricional de los alumnos que fueron valorados independientemente de su sexo. En relación a la adopción de hábitos saludables, se evidenciaron diferencias muy significativas en las puntuaciones del test Kreceplus ($p < 0,000$), aunque no para la actividad física tras la intervención $p=0,568$.	En este estudio los resultados que se han obtenido demuestran que fue efectiva los procedimientos que fueron aplicados en esta intervención con la finalidad de modificar hábitos alimentarios mediante los conocimientos impartidos en la intervención educativa.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

7. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Bernal L; Ponce G; Sotomayor S; Carmona B.	2012	Impacto de una intervención educativa en escolares y madres de familia para la disminución de sobrepeso.	Revista de Enfermería Neurológica http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/enfneu-2012/ene122b.pdf MÉXICO.	Enf. Neuro (Mex) Vol. 11, No. 2 63-67,2012

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Cuantitativo Cuasi experimental	40 niños 40 madres	Cuestionario	Respecto a la realización del post test, solo entre las madres existieron diferencias significativas en el nivel de conocimientos y actitudes sobre los hábitos alimenticios saludables, haciendo la comparación de los dos grupos: el control y el experimental. Las madres del grupo experimental incrementaron sus conocimientos (8.1 muy óptimos contra 5.9 de las madres del grupo control, que mantuvieron insuficiente su calificación de conocimientos) $t_{student} = 1.2345$ prob. = 0.01). Los niños en el grupo experimental incrementaron sus conocimientos (6.2 contra 5.6 del grupo control)	La intervención educativa en la variable independiente se realizó de la siguiente forma: para el grupo control, los licenciados en enfermería con la asesoría de un especialista en nutrición fueron los que se encargaron de dar una plática educativa sobre hábitos saludables en la alimentación, que tuvo una hora de duración y durante el desarrollo de la plática se entregó trípticos a las madres y a los niños. Se recomienda complementar la actividad física con hábitos alimenticios adecuados, considerando la necesidad de un trabajo multidisciplinario y la participación activa de la sociedad.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

8. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Oliva R; Tous M; Begoña B; Longo Guadalupe; Pereira J; García Pedro.	2013	Impacto de una intervención educativa breve a escolar sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario.	Revista de Nutrición http://www.nutricionhospitalaria.com/pdf/6746.pdf ESPAÑA	Nutr Hosp 2013 Vol. 2815671573

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Cuantitativa Pre experimental	107 alumnos (53 niñas y 54 niños) de 9-15 años de edad.	Encuesta	En los resultados del test antes de la intervención 80% de los alumnos obtuvieron aceptables conocimientos; 81% sabe que la actividad física es de gran beneficio; 94.5% contesto que es mejor hacer ejercicios en compañía de amigos y familiares; 80.6 % respondió que la obesidad en los niños es frecuente; el 97.9 % sabe que comer poca fruta y poco pescado a la semana es comer mal; 84.9% contestaron que conocen la dieta mediterránea. No hubo diferencias significativas en la respuesta entre ambos grupos (control e intervención) .A pesar de que muchos niños 68.8% conocían el dato de que la obesidad infantil es cada más frecuente, tras dos meses dela intervención educativa aumento hasta el 89.4% (p< 0,05) el número que son conscientes del problema.	En este estudio se evidencio el aumento de conocimientos sobre alimentación y hábitos de vida saludables en los alumnos que habían recibido una charla desarrollada por un profesional de la salud externo al centro educativo; se cree que se debería fortalecer el trabajo de los centros de salud con las actividades de educación para la salud dirigidas a la comunidad educativa para enriquecer los hábitos de vida saludable de los niños.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

9. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Pérez L; Raigada J; Collins A; Mauricio S; Felices A; Jiménez S; Casas J.	2008	Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú.	Acta Médica Peruana http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1728-59172008000400004&script=sci_arttext PERÚ	Acta Medica Peruana 2008 Vol.: 25 No: 4

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
cuantitativo Cuasi experimental	Participan: 121 participantes (65 niñas, 56 niños), de 6 a 16 años	Encuesta	<p>Resultados obtenidos en la primera fase: La evaluación antropométrica de 225 alumnos del Colegio Robert Smith en el 2004 encontró lo siguiente: 3,5% (n = 8) tenían bajo peso, 72,8% (n = 164) tenían peso ideal, 18,2% (n = 41) tenía sobrepeso y 5,5% (n = 12) tenían obesidad. Para educación inicial, de 35 alumnos se encontró que un 11,4% (n = 4) presentaba sobrepeso y un 2,9% (n = 1) obesidad. Para educación primaria, de 112 alumnos se encontró que un 21.5% (n =24), presentaba sobrepeso y un 8% (n = 9) obesidad. Para educación secundaria, de 78 alumnos se encontró que un 16,7% (n = 13), presentaba sobrepeso y un 2,8% (n = 2) obesidad. Resultados obtenidos en la segunda fase: La misma población de 121 alumnos (65 niñas y 56 niños) que recibieron la intervención, se comparó en dos tiempos distintos. Para el 2004, el 71,9% (n = 87) presentó un peso normal, el 16,5% (n = 20) estaba en sobrepeso según su percentil y el 11,6 % (n = 14) fue catalogado de presentar obesidad. Para el 2005, el 78,5% (n = 95) presentó un peso normal, el 15,7% (n = 19) estaba en sobrepeso según su percentil y el 5,8 % (n = 7) fue catalogado de presentar obesidad. El percentil promedio para la población de 121 alumnos en el 2004 fue de 64,8 (DS = 23,4) y para el 2005 fue de 58,5 (DS = 25,4), con una diferencia estadísticamente significativa (p <0,001).</p>	El estudio de este Programa Estilos de Vida Saludables fue exitosamente implementado y mediante el desarrollo de 5 actividades de bajo costo, logró influenciar positivamente en el IMC promedio de un grupo de niños en edad escolar.

DATOS DE LA PUBLICACIÓN

10. Autor	Año	Nombre de la Investigación	Revista donde se ubica la Publicación	Volumen Y Numero
Altamiza K, Huamán, Pomé N.	2011	Efectividad del programa "Healthy Kids" en los conocimientos, aptitudes y prácticas sobre alimentación saludable y actividad física para la prevención del sobrepeso y la obesidad en los estudiantes del 3° grado de primaria del colegio Almirante Guillermo Brown, en el distrito de Villa El Salvador, 2011.	Revista Científica de Ciencias de la Salud http://revistascientificas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/168/658 PERU	V: 4 N:4

CONTENIDO DE LA PUBLICACIÓN

Tipo y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Instrumentos	Resultados	Conclusión
Descriptivo Cuasi Experimental	17 estudiantes escolares del colegio	Encuesta	Tuvo como resultado que el 52.9% de los escolares tiene diagnóstico nutricional normal, entretanto que, en sobrepeso y obesidad no están muy lejos 17,6% y 23.5% respectivamente, alcanzando así un 41.1% del total de escolares cuya cifra es de peligro para la población estudiantil. El estudio fue efectivo ya que hicieron la comparación con los grupos de estudio, Se consiguió un efecto positivo (0.001) en los conocimientos, actitudes y práctica de los escolares con respecto a alimentación saludable y actividad física; mediante antropometría, IMC, uso de tablas de valoración nutricional; utilizando primero encuestas y luego sesiones educativa.	Este estudio demuestra que este programa Educativo fue efectivo en los conocimientos, actitudes y practicas sobre la alimentación saludable y actividad física en los alumnos del 3er grado de Primaria.

Tabla 2: Resumen de estudios sobre efectividad de una Intervención Educativa para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en niños en etapa escolar.

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias(seg ún sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
<p>Revisión sistemática</p> <p>Efectividad de las Intervenciones Educativas Realizadas en América Latina para la prevención del Sobrepeso y Obesidad Infantil en niños escolares de 6 a 17 años: Una Revisión Sistemática.</p>	<p>En este estudio se demostró que existe bastante evidencia para recomendar la implementación de intervenciones educativas en el ámbito escolar orientadas a la prevención del sobrepeso la obesidad en población entre los 5 y 17 años de edad. Estas intervenciones deben priorizar la promoción del consumo de alimentos sanos así como la práctica de actividad física.</p>	Alta	Fuerte	España
<p>Ensayo Controlado</p> <p>Efectividad del programa Promoción de alimentación saludable en estudiantes de escuelas públicas del estado de Sonora.</p>	<p>El programa aplicado a través de una estrategia múltiple (educativa, promocional auditiva, visual y de disponibilidad de alimentos saludables en las tienditas escolares) en un grupo de escolares de la ciudad de Hermosillo, Sonora, tuvo un efecto positivo en la variación y frecuencia de consumo de alimentos saludables a diferencia con el grupo de escolares sin la intervención, hubo disminución en el consumo de energía y macronutrientes, principalmente carbohidratos y grasa</p>	Alta	Moderado	México
<p>Cuasi- Experimental</p> <p>Efecto de una intervención educativa en alimentación Saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile.</p>	<p>Queda demostrado que una intervención educativa participativa, con uso de TIC y de corta duración en profesores y alumnos de pre básica y básica, puede producir cambios positivos en el estado nutricional, mejorando significativamente el conocimiento y consumo de alimentos saludables y disminuyendo el consumo de alimentos no saludables, lo que no sucede en el grupo control.</p>	Moderado	Débil	Chile

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias(según sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
<p>Experimental</p> <p>Impacto de una intervención educativa en escolares y madres de familia para la disminución de sobrepeso.</p>	<p>Sin embargo, queda pendiente una estrategia de como implicar a los padres en esta tarea. La intervención educativa en la variable independiente se realizó de la siguiente forma: para el grupo control, los licenciados en enfermería con la asesoría de un especialista en nutrición fueron los que se encargaron de dar una plática educativa sobre hábitos saludables en la alimentación, que tuvo una hora de duración y durante el desarrollo de la plática se entregó trípticos a las madres y a los niños. Se recomienda complementar la actividad física con hábitos alimenticios adecuados, considerando la necesidad de un trabajo multidisciplinario y la participación activa de la sociedad.</p>	Moderada	Débil	México
<p>Cuasi experimental</p> <p>Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el Colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash, Perú.</p>	<p>El estudio de este Programa Estilos de Vida Saludables fue exitosamente implementado y mediante el desarrollo de 5 actividades de bajo costo, logró influenciar positivamente en el IMC promedio de un grupo de niños en edad escolar.</p>	Moderado	Débil	Perú
<p>Cuasi Experimental</p> <p>Efectividad de una Intervención Educativa sobre nutrición y actividad física en una población de adolescentes. Prevención de Factores Riesgos endocrino-metabólicos y cardiovasculares.</p>	<p>En este estudio los resultados que se han obtenido demuestran que fue efectiva los procedimientos que fueron aplicados en esta intervención con la finalidad de modificar hábitos alimentarios mediante los conocimientos impartidos en la intervención educativa.</p>	Moderado	Débil	Colombia

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias(seg ún sistema Grade)	Fuerza de recomendación	País
Cuasi Experimental				
<p>Efectividad del programa "Healthy Kids" en los conocimientos, aptitudes y prácticas sobre alimentación saludable y actividad física para la prevención del sobrepeso y la obesidad en los estudiantes del 3° grado de primaria del colegio Almirante Guillermo Brown, en el distrito de Villa El Salvador, 2011.</p>	<p>Este estudio demuestra que este programa Educativo fue efectivo en los conocimientos, actitudes y practicas sobre la alimentación saludable y actividad física en los alumnos del 3er grado de Primaria.</p>	Moderada	Débil	Perú
Cuasi Experimental				
<p>Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares.</p>	<p>En este estudio se demuestra que una Intervención Educativa puede ser muy efectiva para incrementar conocimientos en nutrición e inducir a los niños a modificaciones significativas en los hábitos de salud. Se recomienda mayor colaboración de los padres para conseguir mejores resultados.</p>	Moderada	Débil	México
Pre - Experimental				
<p>Impacto de una intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario</p>	<p>En este estudio se evidencio el aumento de conocimientos sobre alimentación y hábitos de vida saludables en los alumnos que habían recibido una charla desarrollada por un profesional de la salud externo al centro educativo; se cree que se debería fortalecer el trabajo de los centros de salud con las actividades de educación para la salud dirigidas a la comunidad educativa para enriquecer los hábitos de vida saludable de los niños.</p>	Moderada	Débil	España

Diseño de estudio / Título	Conclusiones	Calidad de evidencias(seg ún sistema Grade)	Fuerza de recomenda ción	País
<p>Pre Experimental</p> <p>Efectividad de un Programa Educativo para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en los niños y niñas de 5 años de una I.E.I de Chiclayo- 2013</p>	<p>El estudio demuestra que fue efectivo El programa educativo de alimentación saludable , ya que obtuvo un gran impacto significativo en el mejoramiento de conocimientos de los niños y niñas de 5 años; fundamentándose el programa en un nombre propio llamado "yo quiero ser fuerte y sano con una alimentación saludable" aplicando un juego de memorias con la aplicación de cartillas, escenas de títeres para conseguir la atención , fortalecer la apropiación de conocimientos, la comunicación y la creatividad ; uso de video cuentos "El twist de las frutas que sirve para la enseñanza aprendizaje y contribuir en el desarrollo de este proceso.</p>	Moderada	Débil	Perú

CAPITULO IV: DISCUSIÓN

4.1. Discusión

La presente revisión sistemática muestra que la intervención educativa para mejorar el conocimiento sobre alimentación en niños en etapa escolar es efectiva; se realizó la búsqueda de artículos científicos y para ellos se utilizó medygrafic, Redalyc, lilacs, Medline.

Según los resultados obtenidos muestran que, del total de 10 artículos revisados, el 100% (n=10/10) muestra que son efectivas.

Según los artículos revisados afirman que las intervenciones educativas aplicando con juegos didácticos y tecnología informativa de comunicación ayudan a captar su atención, potenciar los conocimientos en el consumo de alimentos saludables obteniendo cambios de conducta de los niños escolares. (2-4)

Asimismo muestra que el programa educativo de alimentación saludable logró valorar, controlar y disminuir el estado nutricional de los niños escolares; realizando la evaluación a los quioscos donde consta que hay venta de alimentos saludables y no chatarras, reduciendo así el consumo de energía y macronutrientes, principalmente carbohidratos y grasas; así mismo los padres de familia refieren que es muy buena la opción de la venta de alimentos saludables en el plantel sintiéndose más seguro de la ingesta saludable de estos alimentos con el apoyo y la supervisión de las

Instituciones Educativas; por lo que conduce a la formación de hábitos alimenticios saludables y en un futuro en su buen estado nutricional (1,3).

El rol de los padres de familia es imprescindible para su alimentación de sus hijos. Los padres representan la fuente de seguridad, los modelos a seguir, el reflejo de lo que los hijos sienten que son la base fundamental sobre la que construyen su propia escala de valores, el concepto de disciplina y autoridad. Para los niños de estas edades, la familia es un factor importante para la modificación de hábitos de vida sedentarios hacia otro cada vez más saludable. (2,7)

Por lo que se señalan que la intervención educativa tiene la tendencia a obtener un beneficio adicional con apoyo de un personal profesional provocando una estrategia encaminada y mejoría sobre los conocimientos nutricionales, hábitos saludables, el sedentarismo, promocionar una alimentación balanceada y un aumento de la actividad física; de este modo contribuir para la mejora de su salud (8).

Los programas de estilos de vida saludable ayudan como herramienta para la prevención de sobrepeso y obesidad en el niño en etapa escolar ya que se toma como referencia o sustento cuando se establecen las políticas de salud en lucha contra la epidemia 9).

La intervención educativa realizadas en el ámbito escolar se combina la nutrición adecuada y la promoción de la práctica de actividad física son efectivas para la prevención de enfermedad, aunque se debe incorporar intervenciones en el ambiente familiar para permitir un abordaje integral asociados con mayor respuesta sobre el cambio comportamental de los escolares. (5)

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Los estudios demuestran que la intervención educativa es efectiva a un 100% para mejorar los conocimientos y comprensión de llevar una alimentación saludable de los niños en etapa escolar.

Se evidencia que después de una intervención educativa los escolares muestran mejoras en sus hábitos alimentarios y fortalecer su actividad física.

5.2. Recomendaciones

Dada la experiencia previa mostrada en relación a la implementación de programas de intervención y la evidencia disponible en la literatura científica, aportamos una serie de recomendaciones prácticas para la implementación de un programa de intervención de calidad orientado a la promoción del desplazamiento activo al colegio.

- Se recomienda que se realice una evaluación nutricional periódica a través de la antropometría a los escolares.
- Se recomienda realizar más trabajos de investigación sobre conocimientos en etapa escolar para la mejora de alimentos saludables.
- Promover actividad física para mantener el peso ideal y disminuir la obesidad y el sobrepeso.
- Se recomienda que establezca programas educativos para la supervisión de quioscos escolares que fomenten una alimentación saludable en niños en etapa escolar.
- Se sugiere que el Colegio de Enfermeros empodere la propuesta de la incorporación de una profesional de Enfermería en las instituciones Educativas.
- Se recomienda incrementar la dosis, es decir, el número de actividades a la semana de la intervención, al menos a un mínimo de una o dos actividades semanales, con el fin de que se generen un mayor número de estímulos hacia los escolares, que puedan

repercutir en la integración del hábito de desplazarse activamente al colegio.

- Dado que determinados comportamientos de salud, como el desplazamiento activo al colegio, requieren un largo tiempo para la completa integración y puesta en práctica, se sugiere que se realicen medidas de evaluación, más allá de la medida inicial y final de la intervención, incluyendo al menos una medida a largo plazo o re-test con el fin de evaluar este comportamiento a largo plazo.

BIBLIOGRAFIA

1. Benítez V; Vásquez I; Sánchez R; Velasco R; Ruiz S; Medina J. Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares. México 2016.
2. Orozco J; Ruiz A. Efectividad de un Programa Educativo para mejorar conocimientos sobre alimentación saludable en los niños y niñas de 5 años de una I.E.I. de Chiclayo. Perú 2013.
3. Quizá T; Anaya CI; Esparza Orozco M; Espinoza A; Bolaños A. Efectividad del Programa Promoción de alimentación saludable en estudiantes de escuelas públicas del estado de Sonora. México 2013.
4. Vio F; Salinas J; Montenegro E; Gonzales C; Lera L; Efecto de una Intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región Valparaíso Chile. 2014.
5. Mancipe J; García S; Correa J; Gonzales E; Schmidt-Río J. Efectividad de las Intervenciones educativas realizadas en América Latina para la promoción del sobrepeso y obesidad infantil en niños escolares de 6 - 17 años: Revisión Sistemática. Colombia 2014.
6. Gonzales E; Cañadas G; Lastra A; Cañadas G. Efectividad de una Intervención educativa sobre nutrición y actividad física en una población adolescente. Colombia 2014.
7. Bernal M, Ponce G, Sotomayor S, Carmona B. Impacto de una intervención educativa en escolares y madres de familia para la disminución de sobrepeso ciudad demexico: Enf Neurol; 2012
8. Oliva R; Tous M; Begoña B; Longo Guadalupe; Pereira J; García Pedro. Impacto de una Intervención educativa breve a escolares sobre nutrición y hábitos saludables impartida por un profesional sanitario.
9. Pérez L; Raigada J; Collins A; Mauricio S; Felices A; Jiménez S; Casas J. Efectividad de un programa educativo en estilos de vida saludables sobre la reducción de sobrepeso y obesidad en el colegio Robert M. Smith; Huaraz, Ancash Perú 2008
10. Altamiza K, Huamán, Pomé N. Efectividad del Programa "Healthy Kids" en los conocimientos, aptitudes y practicas sobre alimentación saludable y actividad física para la prevención del sobrepeso y la obesidad en los estudiantes del 3er Grado de primaria del colegio

Almirante Guillermo Brown, en el distrito de Villa el Salvador, Peru 2011.

11. Branca F, Nikogosian H. The challenge of obesity in the who European region and the strategies response Dinamarca: Euro; 2007.
12. Northoff E. Buenos habitos alimentarios contra la malnutricion y las enfermedades relacionadas con la dieta Roma: FAO; 2007.
13. Reyna M, Dominguez L. Perfil nutricional en escolares de lima y callao lima: instituto de investigacion nutricional; 2008.
14. Lytle L, Seifert S, Greenstein J. How do children eating patterns and food choice change over time: Health promot; 2000.
15. Ibañez L. El problema de la obesidad en america latina santiago: Chil Cir; 2007.
16. Amigo H. Obesidad en el niño en america latina : Situacion, criterios de diagnostico y desafios Santiago: Cad saude publica; 2003.
17. Briz A, Garcia L, Maass M, Perez K, Sanchez E, Ortiz-Hernandez L. habitos alimentarios y actividad fisica en un grupo de escolares de la ciudad de mexico Ciudad de mexico: Nutricion clinica; 2004.
18. Contreras M, Valenzuela R. La medicion de la tallay el peso: guia para el pesonal de la salud del primer nivel de atencion lima: Minsa; 2004.
19. De onis m, Onyango A, Borghi E, Nishida C. Development of a Who growth reference for school: bulletin of the world health; 2007.
20. Kain J, Uauy R, Concha F, Leyton B, Bustos N, Salazar G, et al. School-Based Obesity Prevention Interventions for Chilean Children During the Past Decades: Lessons Learned Santiago; 2012.
21. Taber D, Stevens J, Evenson K, Ward D, Poole C, Maciejewski M, et al. State Policies Targeting Junk Food in Schools: Racial/Ethnic Differences in the Effect of Policy Change on Soda Consumption: American Journal of Public Health; 2011.
22. Rovner A, Nansel T, Wang J, Lannotti R. Food sold in school vending machines is associated with overall student dietary intake: J Adolesc Health.; 2011.
23. Kubik M, Wall M, Shen L, Nanney M, nelson T, Laska M, et al. State but not district nutrition policies are associated with less junk food in

vending machines and school stores in US public schools.: Journal of the american dietetic association; 2010.

24. Gallagher C, Mandich G. Healthier snacks in school vending machines: a pilot project in four Ontario high schools. Londres: Can J Diet Pract Res; 2010.