

# HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE EDAD ESCOLAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

## EATING HABITS AND PHYSICAL ACTIVITY IN SCHOOL-AGE CHILDREN DURING THE PANDEMIC.

### HÁBITOS ALIMENTARES E ATIVIDADE FÍSICA EM CRIANÇAS EM IDADE ESCOLAR EM TEMPOS DE PANDEMIA.

**Autores:** Caffaratti Ledesma, Denise<sup>1</sup>; Hurtado, Brenda Magalí<sup>2</sup>; Soria, Oscar Nicolás<sup>3</sup>

#### RESUMEN

**Introducción:** el panorama de la salud alimentaria y física infantil en América Latina se encuentra altamente amenazada por diferentes factores que influyen negativamente, en estos últimos años se destacó la pandemia por la cual hemos transitado, el aislamiento social preventivo y obligatorio, llevó a los niños en edad escolar a permanecer en sus hogares, tomando clases virtuales, alterando así su día a día. **Objetivo:** identificar los hábitos alimentarios y actividades físicas en los niños escolares de la Escuela Gral. Manuel Belgrano de la Ciudad de Oliva durante la pandemia en el periodo de aislamiento de 2020 a 2021 **Metodología:** se realizó una revisión sistemática de diferentes autores que propusieron investigaciones similares y todos los datos recogidos fueron volcados en una tabla matriz de Excel para su análisis posterior. Estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental, transversal, que utilizó una encuesta cerrada y anónima a padres de niños en edad escolar como instrumento de recolección de datos; las variables fueron Hábitos alimentarios y Actividad física. **Resultados y discusión:** se destaca que la mayoría de los padres entrevistados coinciden que hubo cambios significativos en los hábitos alimentarios y en la actividad física de sus niños durante la pandemia y se utilizaron en mayor medida las nuevas tecnologías de manera adecuada e inadecuada, finalmente se realizaron recomendaciones a los directivos, los maestros y a los profesionales de Enfermería. **Conclusión:** los hábitos alimenticios como la actividad física en los niños escolares durante la pandemia se vieron influenciados por diferentes factores. En su mayoría relacionadas con las modificaciones en los tiempos, cambios en la cantidad y calidad de alimentos, horas transcurridas frente a la pantalla, horas no transcurridas fuera del hogar y actividad física.

**Palabras clave:** Estilo de Vida Saludable- Pandemia- Monitores de Ejercicio- Niños.

---

1. Lic. en Enfermería del CAPS Dr. Rene Favalaro de la comuna de Colonia Videla. Córdoba.  
Contacto: denise.caffaratti@mi.unc.edu.ar

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7840-8224>

2. Lic. en Enfermería de Clínica Privada Santa María Almafuerte. Córdoba.

Contacto: brenda.hurtado@mi.unc.edu.ar

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-2912-3648>

3. Lic. en Enfermería del Área de Salud Mental en la Clínica Saint Michel de la Ciudad de Córdoba.

Contacto: nicolas.soria@mi.unc.edu.ar

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7013-7116>

Enviado: 23 de marzo de 2023. Aceptado: 2 de junio de 2023.

## ABSTRACT

**Introduction:** The child nutritional and physical health panorama in Latin America is threatened and negatively affected by different factors. During this last year, the effects of the ongoing pandemic were noticeable, since the compulsory lockdown forced school-age children to stay at home and take virtual classes, altering their lifestyle. The **objective** of this study was to identify the eating habits and physical activity of children attending the Gral. Manuel Belgrano school in the city of Oliva during the 2020-2021 pandemic lockdown period. **Methods:** A systematic revision of different authors proposing similar studies was carried out; all the data collected was transferred to an Excel matrix for their analysis. A quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional study was carried out. An anonymous, close-ended survey including variables such as “Eating habits” and “Physical activity” was used as a data collection method to inquire parents of school-age children. **Results and discussion:** It must be highlighted that most of the surveyed parents agree that there was a significant change in their children’s eating habits and physical activity during the pandemic, and that new technologies were more intensively used, both adequately and inadequately. Finally, advice was given to the school authorities, teachers and nursing staff. **Conclusion:** Eating habits and physical activity in school-age children were influenced by diverse factors during the pandemic, mostly related to changes in schedules, in meal quantity and quality, in screen time, in the amount of hours not spent outside the home, and in physical activity.

**Keywords:** Healthy habits - Pandemic - Physical activity - Children

## RESUMO

**Introdução:** O panorama da alimentação e da saúde física infantil na América Latina está altamente ameaçado por diversos fatores que influenciam negativamente, entre eles, neste último ano se destacou a pandemia pela qual transitamos, uma vez que o isolamento preventivo obrigatório levou à idade escolar as crianças fiquem em suas casas, tendo aulas virtuais, alterando assim o seu dia a dia. O **objetivo** desta pesquisa foi identificar hábitos alimentares e atividades físicas em escolares da escola Gral. Manuel Belgrano da cidade de Oliva durante a pandemia no período de isolamento de 2020-2021 **Metodologia:** Foi realizada uma revisão de análise sistemática de diferentes autores que propuseram investigações semelhantes e todos os dados coletados foram transferidos para uma tabela matriz Excel para posterior análise. Estudo quantitativo, descritivo, não experimental, transversal, que utilizou como instrumento de coleta de dados uma pesquisa fechada e anônima com pais de crianças em idade escolar; Tem como variáveis hábitos alimentares e atividade física. **Resultados e discussão:** Destaca-se que a maioria dos pais entrevistados concorda que houve mudanças significativas nos hábitos alimentares e de atividade física de seus filhos durante a pandemia e que as novas tecnologias foram utilizadas em maior medida de forma adequada e inadequada, finalmente fizeram recomendações aos gestores, docentes e profissionais de enfermagem. **Conclusão:** Os hábitos alimentares como atividade física em escolares durante a pandemia foram influenciados por diversos fatores. Principalmente relacionado a mudanças de horário, mudanças na quantidade e qualidade dos alimentos, horas passadas em frente a uma tela e horas não passadas fora de casa, atividade física.

**Palavras-chave:** Hábitos saudáveis - Pandemia - Atividade Física – Crianças.

## INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), en el artículo denominado *El panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe del 2020*, señala que la calidad de la alimentación guarda expresa relación, con el exceso de peso, entre otros. El sobrepeso infantil en la región sigue aumentando, situándose en 2019 en el 7,5% por encima del promedio mundial de 5,8%. Hoy, en América Latina y el Caribe, 1 de cada 5 territorios se encuentran altamente rezagados por la malnutrición, ya sea por retraso en el crecimiento o por sobrepeso. En niños/as escolares el sobrepeso se manifiesta en forma más pronunciada en las zonas urbanas, particularmente en grupos más pobres, aunque también se presenta en zonas rurales.

La OPS (2015) en su investigación “*Alimentos y bebidas ultra procesados en América Latina*”, explica que prácticamente todos los alimentos que se consumen en la actualidad se procesan de alguna manera, y aunque este proceso ha desempeñado un rol central en la evolución y adaptación humana por su contribución a asegurar suministros adecuados de alimentos nutritivos, diversas características nutricionales y metabólicas de los alimentos ultra procesados son problemáticos para la salud humana por su deficitaria calidad nutricional y que por lo común, son extremadamente sabrosas, a veces hasta casi adictivas, por lo que promueven el aumento de peso y la obesidad.

Asimismo, el 31 de diciembre de 2019, la OMS reconoce varios casos de neumonía en la ciudad de Wuhan, China. Una semana después, el 7 de enero de 2020, las autoridades de ese país asiático informaron que un nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) era el responsable de la infección respiratoria, que poco después de denominó COVID-19 (OMS, 2020).

Cabe destacar que, la pandemia ha desconectado a los niños de los amigos, las comidas escolares nutritivas, los deportes y las rutinas. Con el aprendizaje virtual y las escasas actividades fuera de casa, no es sorpresa que los niños se muevan menos y consuman refrigerios con más frecuencia. La pandemia puso a más niños en riesgo de padecer obesidad (American Academy of Pediatrics, 2021).

En Córdoba, Argentina, la situación no fue diferente. La Escuela Primaria Gral. Manuel Belgrano, es un colegio primario estatal, mixto, ubicado en la

Localidad de Oliva, Provincia de Córdoba, tiene jornada académica de lunes a viernes, de 7:00 a 13:00 y otra de 13:30 a 18:00 pm. En 2020, contaba con aproximadamente 500 estudiantes, distribuidos en jardín de 4 y 5, primer grado, segundo, tercero, cuarto, quinto y sexto grado. En efecto, se ha observado que:

- Las Escuelas de la Ciudad de Oliva cerraron sus puertas a fines de marzo de 2020 y sin tiempo estipulado de regreso, a partir de allí, las clases comenzaron a ser remotas, cada quien, en su hogar, pasando al principio horas limitadas de clase, que luego, con el correr de los meses fueron aumentando, haciendo que los niños pasen más horas del día realizando tareas en línea y en clases virtuales con menores actividades físicas.
- Si bien las materias dedicadas a la movilidad de los alumnos seguían funcionando no lo hacían con la misma intensidad.
- Por otro lado, se observó que hubo cambios en la distribución de los tiempos de comida por lo que los niños no desayunaban, ya que se levantaban más tarde.
- No había horarios establecidos para cada comida durante el día.
- Hubo un aumento en las horas de usos de dispositivos electrónicos (computadora, celular, tableta, entre otros), tanto por el uso en clases como por entretenimientos, disminuyó la actividad física y aumentó el sedentarismo.
- Otra realidad observada, es que los padres por el confinamiento, tuvieron dificultades para observar si sus hijos estaban creciendo con el promedio de su edad o por debajo. Por otro lado también, disminuyó el control médico de los niños debido a las restricciones por la pandemia.

En base a lo observado surgieron algunos interrogantes referidos a ¿cómo es la ingesta alimentaria en los niños en edad escolar? Los autores Romero et al. (2017), realizaron su estudio denominado “*Consumo de bebidas azucaradas en la alimentación de escolares de la ciudad de Córdoba, 2016-2017*” donde su objetivo fue examinar el consumo de alimentos y el aporte energético de las bebidas azucaradas (BA) en escolares de 9-12 años en Córdoba según sexo y estado nutricional, con una muestra de 311 escolares obtenida mediante muestreo por conglomerados, para lo cual se aplicó un cuestionario de alimentación validado y se calculó el consumo de alimentos en gramos por día, de BA en centímetros cúbicos por día y la proporción cubierta del valor energético total (VET). Los resultados obtenidos

fueron que el 97% de los escolares consumió una media de 539,16 cc/día de BA, lo que representa un 9% del VET. Una mayor proporción con normopeso (29,14%) consumió menos del 5% del VET a través de las BA respecto a los escolares con obesidad (11,86%) ( $p=0,014$ ), mientras que la categoría de consumo medio (5-10% del VET) acumuló mayor proporción de niños con obesidad (52,54% versus 36,42%). Como conclusión las BA excede la recomendación para el consumo de azúcares simples y es necesario abordajes alimentario-nutricionales dirigidos a reducir su consumo en los escolares para prevenir obesidad y enfermedades crónicas.

Asimismo, el estudio de Drake et al. (2018) llamado “*Descripción del consumo de nutrientes según el nivel de procesamiento industrial de los alimentos. Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS)*” realizado en Argentina, que tuvo como objetivo describir la ingesta alimentaria de grupos etarios seleccionados de la población argentina utilizando la clasificación NOVA, (que tomaba en cuenta el nivel de procesamiento industrial de los alimentos y los relacionaba con variables socioeconómicas y geográficas), mediante la ENNyS que se realizó un muestreo probabilístico multietápico de grupos etarios independientes en localidades de más de 5000 habitantes de todo el país, arrojó como resultados que el consumo en niños de 6-23 meses es alto en nutrientes provenientes de alimentos naturales: calcio (75,9%), proteínas (72,7%), hierro (71,5%) y fibra (68,9%). En niños de 2-5 años, desciende significativamente. En las mujeres, disminuye aún más. La proporción del aporte de energía de productos ultraprocesados es mayor en la población de más altos ingresos respecto de los de bajos ingresos en todos los grupos poblacionales.

Otro interrogante que surgió fue ¿cuál es el impacto que tiene la inactividad física o sedentarismo en la salud de los niños en edad escolar? en un estudio publicado por la Dra. Berghtein (2014) sobre “*Obesidad y sedentarismo en niños de 4 años que asisten al jardín de infantes de la ciudad de Río Grande, Tierra del Fuego, Argentina*”, donde su objetivo fue determinar la prevalencia de obesidad y sedentarismo en niños de 4 años de 2 jardines de la ciudad, para lo cual se midió peso y talla, se calculó el índice de masa corporal y perímetro de cintura y se evaluó con un cuestionario estructurado el tiempo semanal de actividades sedentarias. Dio como resultados que el 27,3% de los niños presenta sobrepeso y el 18,2%, obesidad. El 23,6% tuvo circunferencia de cintura en percentil  $> 90$ , y el 70,1% fue considerado como sedentario. Concluyendo que el sedentarismo y el patrón de distribución de grasa alertan sobre la necesidad de detectar factores de riesgo para síndrome metabólico en grupos vulnerables.

En efecto, el problema queda planteado de la siguiente manera: ¿Cuáles son los hábitos alimentarios y la actividad física de los niños escolares de la Escuela Gral. Manuel Belgrano de la Ciudad de Oliva durante el período de pandemia 2020-2021?

La investigación planteada surge de un vacío de conocimiento sobre la escasez de investigaciones con respecto a los cambios producidos en el contexto pandémico en cuanto a los hábitos alimentarios y actividad física de los escolares. Esta investigación se realizó con la finalidad de comprender y relacionar en base a datos los cambios producidos durante la pandemia, se definió el problema centrándose en dos variables: hábitos alimentarios y actividad física de los escolares de 4to, 5to y 6to grados que cursaban en el período desde el 20 de marzo de 2020 al 09 de noviembre de 2021 en la Escuela Primaria pública Gral. Manuel Belgrano de la Ciudad de Oliva, Córdoba.

La investigación buscó proporcionar información que sea conveniente para poder identificar dificultades en cuanto a la calidad de los alimentos que se ofrecen a los niños en sus espacios de ventas de alimentos las “cantinas” y en base a esto integrar a los jóvenes hábitos alimentarios más saludables, como así también, hábitos que fomenten la actividad física. Es de utilidad para la profesión de Enfermería al permitir elaborar estrategias que puedan ser llevadas a cabo con el objetivo de brindar recomendaciones nutricionales a los padres de los estudiantes instaurando hábitos alimenticios beneficiosos para estos y cabe destacar su relevancia social, siendo la familia la primera educadora que tiene implicancias en la comunidad y puede generar una mayor capacidad de autocuidado en la población.

## **OBJETIVO GENERAL**

- Identificar los hábitos alimentarios y actividades físicas en los niños escolares de la Escuela Gral. Manuel Belgrano de la Ciudad de Oliva, Córdoba durante la pandemia 2020-2021.

## **MARCO TEÓRICO**

Los hábitos alimentarios son definidos por Mead (como se citó en Carbaljal, 2013) como “el comportamiento más o menos consciente, colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influenciado por múltiples factores (socioeconómicos, culturales, geográficos, etc.).

A su vez, Aguilar Cordero y Padilla López (2012) señalan que en la edad preescolar los niños ya adquieren hábitos y comportamientos en relación con la alimentación. Es frecuente que el niño rechace ciertos productos, lo que puede admitirse, ya que se deben aceptar determinados gustos personales, aunque como norma debe probar todos los alimentos. El niño a esta edad ya tiene preferencias claras por los alimentos azucarados y la bollería industrial, con alto contenido en grasa, sal y aditivos. Por lo tanto, la ingesta de estos debe ser limitada

Asimismo, el 31 de diciembre de 2019 se dieron a conocer en Wuhan, China, los primeros casos de COVID-19, enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2 (OMS 2020). Por este motivo, en marzo de 2020 el Gobierno Nacional de Argentina decretó el aislamiento social preventivo obligatorio en todo el país (ASPO). Esto determinó que las rutinas diarias de trabajo y estudio se trasladaron al hogar, obligando que se continúen con estas a través de la virtualidad y teniendo posibles consecuencias no solamente en la rutina diaria de la población, sino también en los hábitos alimenticios.

Es importante mencionar que en el país se cuenta con las Guías alimentarias para la población Argentina creadas durante 2018, en las cuales se señala también que los hábitos alimentarios son conductas adquiridas a lo largo de la vida, realizadas de manera espontánea y que influyen en nuestra alimentación.

UNICEF (2020) en su artículo sobre *“Alimentación y hábitos saludables de la infancia en cuarentena”* señala que millones de niños/as en todo el mundo debieron recluírse en sus hogares por la imposición de la cuarentena, y que estos períodos de encierro pueden potenciar efectos a corto, mediano y a largo plazo en la infancia y adolescencia como la reducción de la actividad física, falta de tiempo al aire libre, y cambios en los hábitos alimentarios que pueden provocar sobrepeso u obesidad. Durante la crisis de COVID-19, se ha producido un aumento del consumo de bebidas azucaradas (35%), snacks y dulces (32%), y comida rápida y productos precocinados (29%); y una disminución del consumo de frutas y verduras (33%) y agua (12%),

Actualmente, se puede observar que los estudios científicos sobre los efectos del confinamiento en relación con los cambios en los hábitos alimentarios en los niños escolares son limitados, esto desafía de gran importancia esta investigación, para identificar los efectos causados por el confinamiento en los niños de edad escolar en relación con sus características alimentarias antes y durante la pandemia por COVID-19.

Agregando a lo anterior, la OMS (2020) define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud”. También, UNICEF (2020) en su artículo “Efectos de la pandemia por la COVID-19 en la nutrición y actividad física de adolescentes y jóvenes” en América Latina y el Caribe menciona una disminución en la actividad física. El 52% de los jóvenes reportó que era menos activo físicamente en comparación con los tiempos prepandemia. Mientras que el 33% reportó no practicar ninguna actividad física, el 25% practicaba menos de una hora a la semana y 7% practicaba más de 6 horas a la semana.

Al respecto conviene agregar que, como consecuencia de la cuarentena los niños han llevado una rutina más sedentaria y con menos actividad física, como por ejemplo las clases virtuales que implican tiempo sentado detrás de una pantalla al igual que la televisión, celulares, juegos de PlayStation, etc., y en conjunto con el aburrimiento, la ansiedad, las alteraciones en sus estados de ánimo que se pueden asociar a cambios de hábitos como alimentación excesiva y que puede tener consecuencia en la salud, como sobrepeso u obesidad en los niños.

En base a esto, los autores del proyecto se posicionan para la variable hábitos alimentarios en las teorías de Mead (como se citó en Carbajal, 2013) y Aguilar Cordero y Padilla López (2012), para la variable actividad física según la definición de la Organización Mundial de la Salud (2020).

**HÁBITOS ALIMENTARIOS:** los hábitos alimentarios (HA) podrían definirse como “el comportamiento más o menos consciente, colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influenciado por múltiples factores (socioeconómicos, culturales, geográficos, etc.)

**ACTIVIDAD FÍSICA:** se define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

Considerando lo expuesto, *la hipótesis de este trabajo fue que en el período de pandemia aumentó la probabilidad de un estilo de vida sedentaria al igual que los déficits de alimentación de niños en edad escolar.*

## **METODOLOGÍA**

Tipo de estudio: cuantitativo descriptivo- no experimental y transversal. La variable fueron los hábitos alimentarios y la actividad física. La población en estudio incluyó todos los niños, aproximadamente 500 escolares, de la localidad de Oliva que cursaron desde cuarto a sexto grado de la Escuela Primaria pública Gral. Manuel Belgrano. El criterio de inclusión fue poseer las siguientes características: alumnos que solamente estén en cursos de 4to, 5to y 6to grado, por ser los de mayor número de niños, de la Escuela Primaria pública Gral. Manuel Belgrano de la ciudad de Oliva, del turno mañana en el período comprendido desde el 20 de marzo de 2020 hasta el 09 de noviembre de 2021.

El criterio de exclusión fue niños que no vivían en la ciudad de Oliva, los que no iban a la escuela, los que asisten a clases por la tarde y los más pequeños del (jardín). Se aplicó un cuestionario que fueron respondidos por los padres de los niños en estudio. Se eligió trabajar con muestra, ya que al realizar un estudio cuantitativo se considera representativo para trabajar particularmente sobre dicha población.

Fuente primaria, se recurrió a los padres de los niños en edad escolar de la localidad de Oliva, mediante técnica de cuestionario autoadministrado. Para el instrumento de recolección de datos se elaboró un cuestionario de 15 preguntas dividido en 3 partes. Previamente se realizó una prueba piloto que permitió verificar el instrumento para el logro de los objetivos planteados en este informe.

Para la recolección de datos inicialmente se presentó una nota a los directivos, luego de tener la autorización de los responsables de la institución, se les entregó a los padres de los niños una nota de presentación, donde se les describió el motivo de la encuesta, y las características de esta. El procesamiento de los datos se llevó a cabo siguiendo los pasos del análisis estadístico.

La representación del análisis de los datos de cada variable, se representaron en gráficos de sectores y de columnas. Para la representación de los datos demográficos de los encuestados se usaron gráficos de sectores.

Por último, el análisis e interpretación de los datos obtenidos se realizó mediante estadística descriptiva. Este método favoreció el proceso de interpretación de los resultados que se obtuvieron de la comunidad estudiada.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se buscó conocer los tipos de nutrientes básicos consumidos en la dieta diaria de los niños escolares durante la pandemia en la Ciudad de Oliva y se obtuvo que, los niños incluyeron en su dieta alimentos variados un 76,4% han elegido el grupo alimenticio de lácteos, un 71,7% mantuvo una ingesta de azúcares, un 69,8% han elegido carnes, huevos y legumbres, el 61,3% optó por las frutas, un 46,2% los cereales, el 36,8% por las verduras, mientras que un 22,6% grasas y aceites, siendo las grasas y los azúcares perjudiciales para su salud por ser un factor de riesgo de sobrepeso y obesidad infantil y las verduras un factor protector por su función reguladora de los procesos vitales, en relación a los resultados obtenidos, los mismos concuerda con los planteados por Matzkin, Maldini y Gutiérrez (2021) en sus estudios “Hábitos alimentarios antes y durante la pandemia por COVID-19 en un grupo de niñas/os de la Pampa” que por medio de 360 encuestas de niños entre 6 y 12 años donde se evidenció que solamente el 15% de los encuestados manifestó diariamente comer verduras y el 50% frutas y lácteos, el 40% consume jugos, gaseosas y bebidas azucaradas tres a cuatro veces por semana.

También, se buscó establecer la frecuencia con la que consumían alimentos ricos en nutrientes los niños escolares durante la pandemia, y se obtuvo que, el 78% de los niños hayan tenido una preferencia de consumo de productos lácteos y el 69% carnes, huevos y legumbres de manera diaria. Semanalmente un 68% tuvo una preferencia de consumo de cereales, mientras que las grasas y los azúcares en un 59% estos grupos también fueron los de mayor frecuencia de consumo mensualmente en un 19%, en relación a esto coincidente con el artículo “Alimentación y hábitos saludables durante la infancia en cuarentena” realizado por UNICEF (2020), que menciona que los cambios en los hábitos alimentarios pueden provocar sobrepeso u obesidad y que durante la crisis de COVID-19, se ha producido un aumento del consumo de bebidas azucaradas (35%), snacks y dulces (32%), y comida rápida y productos precocinados (29%). Siendo estos alimentos un factor de riesgo para el sobrepeso y la obesidad infantil cuando se consumen en excesos.

Además, en la presente investigación se buscó determinar la cantidad de comidas diarias consumidas por los niños durante la pandemia, y se reportó que el 78,3% de los niños mantuvieron todas las ingestas de comidas durante

el día de manera habitual, un 32,1% mantuvo el almuerzo, mientras que la merienda y la cena la mantuvieron un 30,2% de los niños y un 15,1% el desayuno. Este último se vio modificado ya que un 60% de los niños se levantaban tarde y no desayunaban. En contraposición estos resultados, Molina Castro (2021) en su artículo “Efectos del período de confinamiento año 2020 en los hábitos de alimentación y actividad física, en niños de preescolar del Jardín Infantil Chenano, durante la pandemia COVID-19” realizado en Colombia, señala que durante el confinamiento en relación a los hábitos alimentarios hubo una modificación de fraccionamiento en los tiempos de comida, ya que algunos infantes sólo consumían los tres principales, desayuno, almuerzo y cena.

Asimismo, se buscó definir las actividades y ejercicio físico de los niños escolares durante la pandemia, y se obtuvo que, las actividades físicas más realizadas por los niños durante la pandemia fueron caminar y saltar en un 43,5% y 38,7% respectivamente, relacionado al confinamiento y la obligación de permanecer dentro de sus hogares, lo cual implica necesidad de espacios para realizar dichas actividades, en cuanto a las actividades de mayor complejidad o que implican salir del hogar en un 0,9%. También se pudo observar que el 21,9% de los niños no realizó ninguna actividad física, el 35,2% de los niños mantuvo menos de 1 hora, el 30,5% mantuvo entre 1 y 2 horas, y el 6,6% entre 3 y 4 horas lo cual implica una condición de vida sedentaria perjudicial para la salud de los niños, por otra parte, se pudo observar que la totalidad de los niños utilizaron dispositivos electrónicos durante la pandemia, el 28,3% los utilizó entre 2 y 3 horas diarias, un 25,5% más de 5 horas, un 23,6% entre 3 y 4 horas, y un 17% entre 1 y 2 horas si bien este aspecto viene en un notable crecimiento en las últimas décadas se vio influenciado por el confinamiento impuesto por los Estados para combatir la pandemia ya que el 92,4% de los niños presentó un aumento de las horas de exposición a dispositivos electrónicos, y solo un 7,6% no tuvo un aumento en el contacto con estos, y coincide con el informe de American Academy of Pediatrics, (2021) donde se menciona que la pandemia ha desconectado a los niños de los amigos, los deportes y las rutinas. Con el aprendizaje virtual y las escasas actividades fuera de casa, no es sorpresa que los niños se mueven menos y consuman refrigerios con mayor frecuencia, la pandemia ha puesto a más niños en riesgo de padecer obesidad.

## CONCLUSIÓN

Tanto los hábitos alimenticios como la actividad física en los niños escolares durante la pandemia se vieron influenciados por diferentes factores. En su mayoría las características principales que se encontraron alteradas estaban directamente relacionadas con las modificaciones en los tiempos,

cambios en cantidad y calidad de alimentos, horas transcurridas frente a una pantalla, y horas no transcurridas fuera del hogar, en actividades recreativas que impliquen actividad física.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar Cordero, M. J. et al. (2012). *Tratado de Enfermería del Niño y el Adolescente. Cuidados Pediátricos*. Primera versión. 2003. España: Elsevier. <https://books.google.hn/books?id=1AX2hkbeBQYC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>

American Academy of Pediatrics. (2021). *Obesidad en niños y adolescentes: política actualizada de la AAP*. Healthy children.org. <https://www.healthychildren.org/Spanish/news/Paginas/evaluating-and-treating-obesity-in-children-and-adolescents.aspx>

Argentina. Ministerio de Salud. (2018). *Manual para la aplicación de las guías alimentarias para la población argentina. ¿Cómo, por qué y para qué comer saludable? Propuestas y estrategias educativas para lograrlo*. Argentina unida. [https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina\\_manual-de-aplicacion\\_0.pdf](https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina_manual-de-aplicacion_0.pdf)

Argentina. Decreto 297/2020. *Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO)*. Boletín Oficial de la República Argentina. Presidencia de la Nación. <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>

Argentina. Ministerio de Salud de la Nación. (2020). *Guías alimentarias para la Población Argentina, Buenos Aires*. <https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-08/guias-alimentarias-para-la-poblacion-argentina.pdf>

Berghtein, I. R. (2014). *Obesidad y sedentarismo en niños de 4 años que asisten a dos jardines de infantes de la ciudad de Río Grande, Tierra del Fuego, Argentina*. Arch Argent Pediatr, 112(6), 557-561. <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2014/v112n6a20.pdf>

Drake, I., Abeyá Gilardon, E., Mangialavori, G., Biglieri, A. (2018). *Descripción del consumo de nutrientes según el nivel de procesamiento industrial de los alimentos: Encuesta Nacional de Nutrición y Salud*. Arch. argent. pediatr; 116(5): 345-352. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1038438>

- FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF. (2020). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2020. Seguridad Alimentaria y Nutricional para los territorios más rezagados*. Santiago de Chile. <https://www.fao.org/3/cb2242es/cb2242es.pdf>
- Jasper, A. (2020). *Estudio de FLENI: el 52% de la población modificó sus hábitos alimentarios*. <https://www.diagnosticsnews.com/noticias/35607-35520-2>
- Matzkin, V., Maldini A., Gutiérrez, R. P. (2021). *Hábitos alimentarios antes y durante la pandemia por COVID-19 en un grupo de niñas/os de la Pampa*. *Artículos Originales de Nutrición*. 22(2). [http://www.revistasan.org.ar/articulo\\_html.php?ida=2021\\_22\\_2\\_35](http://www.revistasan.org.ar/articulo_html.php?ida=2021_22_2_35)
- Mead, M. (2013). *Hábitos alimentarios II*. Eduvirama Educación Virtual AMA 1998. Asociación Médica Argentina 2015. Programa Latinoamericano de Educación Médica. <https://news.eduvirama.com/habitos-alimentarios-ii/>
- Molina Castro, P. A. (2021). *Efectos del periodo de confinamiento del año 2020 en los hábitos de alimentación y actividad física, en niños de preescolar del Jardín Infantil Chenano, durante la pandemia COVID-19*. [Tesis de grado, Pontificia. Universidad Javeriana. Bogotá]. <http://hdl.handle.net/10554/54091>
- OMS. (2019-2020). *COVID-19: cronología de la actuación de la OMS*. [Documento en línea]. <https://www.who.int/es/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19>
- OPS. (2015). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Washington, DC: OPS. [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645\\_esp.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf)
- Romero Asís, M., Grande, M. del C. y Román, M. (2019). *Consumo de bebidas azucaradas en la alimentación de escolares de la Ciudad de Córdoba, 2016-2017*. *Rev. Argent Salud Pública*, 10(39), 7-12. <https://rasp.ms.gov.ar/index.php/rasp/article/view/501/422>
- Ruiz-Bravo, A. y Jiménez-Valera, M. (2020). *SARS-CoV-2 y pandemia de síndrome respiratorio agudo (COVID-19)*. *Ars Pharm*. 61(2), 63-79. <https://scielo.isciii.es/pdf/ars/v61n2/2340-9894-ars-61-02-63.pdf>

Schnaiderman, D., Bailaca, M., Boraka, L., Comar, H., Eisnera, A., Ferrara, A., Gianninnia, G, Rissos, F., Veterea, C. y Garibotti, G. (2021). *Impacto psicológico del aislamiento por COVID-19 en jóvenes de San Carlos de Bariloche, Argentina: la mirada de los padres*. *Arch Argent Pediatr* 119(3), 170-176. <https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivo-sarg/2021/v119n3a06.pdf>

UNICEF (2020). *Alimentación y hábitos saludables para la infancia en cuarentena*. UNICEF España. Secretaría de la iniciativa Ciudades Amigas de la Infancia. <https://ciudadesamigas.org/alimentacion-infancia-cuarentena/>