

## Prácticas y preferencias alimentarias y de actividad física en niños y niñas: Una aproximación desde los Parlamentos Escolares en establecimientos educacionales

### Dietary and physical activity practices and preferences in children: An approach from school parliaments in educational public establishments

Tito Pizarro<sup>a</sup>, Macarena Jara<sup>a</sup>, Daisy Margarit<sup>b</sup>, José Luis Palacios<sup>c</sup>,  
Anna Christina Pinheiro<sup>d</sup>, Katherine Pérez<sup>e</sup>, Mónica Suárez-Reyes<sup>a</sup>, Daniela Silva<sup>a</sup>,  
Álvaro Arias<sup>d</sup>, Marcela Rivas<sup>f</sup>, María Astudillo<sup>f</sup>, Daniela González<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Escuela de Ciencias de la Actividad Física, el Deporte y la Salud ECIADES, Universidad de Santiago de Chile. Santiago, Chile

<sup>b</sup>Instituto de Estudios Avanzados IDEA, Universidad de Santiago de Chile. Santiago, Chile.

<sup>c</sup>Centro de Estudios en Ciencia y Tecnología de los Alimentos CECTA, Universidad de Santiago de Chile. Santiago, Chile.

<sup>d</sup>Escuela de Nutrición y Dietética, Facultad de Medicina, Clínica Alemana - Universidad del Desarrollo. Santiago, Chile.

<sup>e</sup>Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile. Santiago, Chile.

<sup>f</sup>Facultad de Ciencias Médicas, Universidad de Santiago de Chile. Santiago, Chile.

Recibido: 7 de diciembre de 2021; Aceptado: 1 de noviembre de 2022

#### ¿Qué se sabe del tema que trata este estudio?

La malnutrición por exceso en niños y niñas chileno(as) continúa en aumento, lo que es un problema de salud pública. Las estrategias de promoción y prevención en la infancia tienen una mayor probabilidad de éxito, debido a que es una etapa de formación de hábitos. Por lo tanto, perfeccionar estas herramientas permitirán avanzar en la solución a esta problemática.

#### ¿Qué aporta este estudio a lo ya conocido?

La participación de niños y niñas en las decisiones sobre las intervenciones puede constituirse en un importante instrumento como para generar cambios de conducta permanente en el tiempo, particularmente en hábitos de alimentación. En ese sentido, los Parlamentos Escolares aportan en la generación conjunta de conocimiento a partir del discurso de niños y niñas e incorporan un enfoque de derechos.

#### Resumen

En Chile la malnutrición por exceso continúa en aumento, afectando especialmente a la población infantil. Solucionar esta problemática de salud pública requiere desarrollar estrategias de promoción y prevención que consideren las propuestas de las comunidades, especialmente la de los propios niños y niñas. **Objetivo:** Conocer las opiniones y sugerencias de niños y niñas de tercero y cuarto básico de escuelas de la zona sur de Santiago de Chile, respecto de sus prácticas alimentarias y de actividad

#### Palabras clave:

Parlamentos Escolares;  
Entornos Alimentarios;  
Actividad Física;  
Participación Ciudadana;  
Niños y Niñas

física, en el marco del proyecto FONDEF IT 1810016. **Sujetos y Método:** Se desarrollaron siete parlamentos escolares en siete escuelas mediante una metodología cualitativa participativa, recogiendo las opiniones de 176 niños y niñas acerca de sus hábitos y preferencias tanto de alimentos como de actividad física. **Resultados:** Los alimentos más consumidos y preferidos son aquellos fáciles de preparar y de alta disponibilidad, como pan, tallarines y leche. Los alimentos que requieren preparación, como pescado, legumbres, frutas, verduras y preparaciones caseras, son menos consumidos y tienen menos preferencia. En las actividades físicas recreativas destacan los videojuegos y el fútbol. Los estudiantes proponen aumentar las horas de educación física, los recreos y mejorar la disponibilidad y acceso a alimentos saludables en los entornos escolares como estrategia de solución al problema de la malnutrición por exceso. **Conclusiones:** Los Parlamentos Escolares como estrategia participativa aportan en la generación conjunta de conocimiento. La necesidad de incluir a las comunidades como partes interesadas en las iniciativas de salud, reconoce a través de su participación, a los niños y las niñas como actores sujetos de derechos.

## Abstract

In Chile, overnutrition continues to increase, especially affecting children. Solving this public health problem requires the development of promotion and prevention strategies that consider the suggestions of the communities, especially those of the children themselves. **Objective:** To know the opinions and suggestions of third and fourth-grade children from schools in the southern area of Santiago, Chile, regarding their eating practices and physical activity, as part of the FONDEF IT 1810016 project. **Subjects and Method:** Seven School Meetings were held in seven schools using a participatory qualitative methodology, collecting the opinions of 176 children regarding both their food and physical activity habits and preferences. **Results:** The most consumed and preferred foods are those easy to prepare and highly available, such as bread, pasta, and milk. Foods that require preparation or are less available, such as fish, legumes, fruits, vegetables, and homemade preparations, are less consumed and have less preference. Regarding physical activities, video games and soccer stand out. Students propose increasing the hours of physical education and recesses and improving the availability and access to healthy foods in school environments as a solution strategy. **Conclusions:** School Meetings as a participatory strategy contribute to the joint generation of knowledge. The need to include communities as participants in health initiatives recognizes, through their role, children as subjects of rights.

## Keywords:

School Meetings;  
Food Environments;  
Physical Activity;  
Citizen Participation;  
Children

## Introducción

En Chile, la malnutrición por exceso afecta a más del 50% de la población infantil<sup>1</sup>, mientras que solo 1 de cada 5 niños/as de 9 a 11 años es físicamente activo<sup>2</sup>. Dicha situación impacta negativamente sobre su bienestar e incrementa el riesgo de seguir con dicha condición en la edad adulta, además de desarrollar complicaciones en salud<sup>3</sup>.

Solucionar estos problemas de salud pública requiere el desarrollo de estrategias de promoción y prevención en la población infantil<sup>4-6</sup>, ya que está demostrado que a esta edad tienen una mayor probabilidad de éxito, al ser una de las etapas sensibles en la formación de los hábitos alimentarios y de actividad física<sup>7-10</sup>. A su vez, esto trae desafíos multidimensionales e interdisciplinarios que demandan la participación de muchos actores e instituciones en la toma de decisiones<sup>11</sup>.

Un tema poco revisado en la literatura es la participación de los propios niños y niñas en las decisio-

nes sobre las intervenciones que se deben asumir para cambiar hábitos, especialmente cuando se desea generar un cambio de conducta permanente en el tiempo<sup>12</sup>. En ello, tanto la Política Nacional de Alimentación y Nutrición del año 2017 como la Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025, generan el marco referencial para crear dichos entornos saludables y ejercer procesos de participación ciudadana en salud<sup>13,14</sup>, entendida como un derecho capaz de influir en la orientación de las políticas públicas en salud<sup>11</sup> y en donde los niños y las niñas deben tomarse en consideración<sup>15</sup>.

En Chile, el reconocimiento jurídico de la participación infantil está establecido en la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño, cuyo artículo 12 recoge el derecho de todo niño o niña a expresar su opinión y a que ésta se tenga en cuenta en todos los asuntos que le afectan<sup>16</sup>. Con dicho marco, el Ministerio de Salud desarrolló el año 2017 un proceso participativo denominado "Parlamentos Escolares Saluda-

bles”, donde realizó una reflexión con niños y niñas de educación parvularia y básica sobre cómo construir establecimientos educacionales más saludables, cuyas conclusiones fueron entregadas al Ministerio de Educación y al Ministerio de Salud<sup>17,18</sup>, avanzando en la construcción de un manual para realizar procesos participativos en los establecimientos educacionales<sup>18</sup>. En ese sentido, los Parlamentos Escolares son actividades que se enmarcan en el espíritu de este derecho, generando instancias en que niños y niñas expresan libremente su opinión y discuten sobre temáticas de salud de índole nacional, buscando empoderarlos/as en la etapa escolar para que participen deliberativa y propositivamente en la construcción de entornos educacionales más saludables<sup>18</sup>.

El presente estudio da cuenta de algunos resultados enmarcados en el proyecto FONDEF IT 1810016 “Desarrollo, escalamiento y validación de un sistema integrado de intervenciones escolares en alimentación, actividad física y entorno comunitario en Ciudad Sur”. En este contexto, se recopiló información a partir de la implementación de Parlamentos Escolares, acerca de las prácticas y preferencias alimentarias y de actividad física de niños y niñas en aras de promover el éxito y sostenibilidad de intervenciones que contribuyan a mejorar los entornos alimentarios escolares. Así, con el propósito de darle un componente social y participativo con enfoque de derechos, el objetivo del presente estudio fue conocer las opiniones y sugerencias, de niños y niñas de terceros y cuartos básicos de escuelas pertenecientes a la zona sur de Santiago de Chile, respecto de sus prácticas alimentarias y actividad física a través de la realización de Parlamentos Escolares.

## Sujetos y Método

Se aplicó una metodología cualitativa de tipo exploratoria-descriptiva<sup>19</sup>, intentando generar un conocimiento construido sobre las prácticas y preferencias alimentarias y de actividad física de los niños y niñas de tercero y cuarto básico de escuelas de la zona sur de Santiago, a través de sus opiniones y sugerencias. Los niños y niñas que participaron fueron seleccionados por conveniencia<sup>20</sup> de acuerdo con el criterio de selección de estar en el segundo ciclo básico, esto es cursando 3° o 4° básico de las escuelas participantes en el proyecto FONDEF. El contacto inicial se realizó con el profesor encargado de la Unidad Técnica Pedagógica (UTP) de cada establecimiento educacional, el cual indicó los cursos que participarían de acuerdo con lo especificado por el equipo de investigación para dar respuesta al objetivo propuesto.

Se incluyeron 176 niños y niñas de 3° y 4° básico, que se distribuyeron de un modo no homogéneo en

cada establecimiento escolar, conformando grupos de trabajo de 20 a 34 niños y niñas.

En total, se realizaron siete parlamentos escolares durante el último trimestre del año 2019, en siete establecimientos educacionales públicos pertenecientes a la Asociación de Municipios de Ciudad Sur<sup>i</sup> del proyecto FONDEF IT 1810016 y, cuyo índice promedio de vulnerabilidad asociado a la pobreza es de  $91,5 \pm 5,4$  (min: 88,0; máx: 98,0)<sup>21</sup>.

Para el desarrollo de cada Parlamento Escolar se utilizó la misma metodología con el propósito de estandarizar la forma de llevarlos a cabo. Para ello, se trabajó con un equipo de profesionales externos a los establecimientos educacionales y que formaban parte del equipo del proyecto, los cuales fueron capacitados previamente para cumplir el rol de facilitadores. El registro de cada sesión de los parlamentos fue mediante grabaciones de audio en formato MP4, lo cual se complementó con registro fotográfico del material trabajado, tales como dibujos y afiches. La duración de cada parlamento fue de 2 a 3 horas cronológicas.

Esta actividad fue aprobada por el comité de ética de la Universidad de Santiago de Chile (USACH). Los estudiantes dieron su asentimiento, los apoderados dieron su consentimiento y los directores de los establecimientos educacionales autorizaron estas actividades, firmando los documentos respectivos previo a su realización.

## Desarrollo de los Parlamentos Escolares

Cada Parlamento Escolar se inició haciendo un registro de los niños y las niñas participantes, usando etiquetas con sus nombres y un color distintivo que determinase el grupo al cual iban a pertenecer. Luego de dar una breve explicación de la actividad para invitar a la participación, se hizo una dinámica de activación recreativa con el objetivo de generar confianza y un ambiente más distendido como preparación para las siguientes actividades. A partir de entonces, y con ayuda de los facilitadores, cada grupo se reunió para que cada participante hiciera un recorrido mental revisando qué comía y qué actividad física realizaba desde la mañana a la noche. A partir de entonces, cada niño y niña dibujó y escribió el nombre de la actividad física que hacía durante el día y los principales alimentos que consumía en cada una de las comidas principales. Para ello, se dispuso de un mural separado en dos dimensiones, una de ellas nombrada “lo que me gusta” y la otra “lo que no me gusta”, para que niños y niñas distribuyeran sus dibujos según sus preferencias. Posteriormente, cada grupo debía responder las siguientes preguntas: *¿Por qué les*

<sup>i</sup> Ciudad Sur es una entidad de derecho privado sin fines de lucro. Está compuesta por los municipios de Lo Espejo, El Bosque, Pedro Aguirre Cerda, La Granja, San Ramón y San Joaquín, cubriendo un territorio de aproximadamente 635.000 habitantes.

*gustan los alimentos mencionados?, ¿Por qué no les gustan los alimentos mencionados?, ¿Qué actividad física les gusta hacer y dónde las realizan? y ¿Cuáles recomendaciones harían para tener un entorno más saludable?*

### Análisis de datos

En una primera etapa, para cada una de las escuelas se construyeron listados con alimentos y tipos de actividad física descritos o dibujados por los estudiantes en cada momento del día. Luego, se registró la frecuencia en que fue descrito o dibujado. Con dichas frecuencias se establecieron niveles de consumo de alimentos mencionados por los estudiantes, como frecuencia de realización de los diferentes tipos de actividad física. La frecuencia se agrupó en tres niveles, *alto, medio y bajo*. Los límites se establecieron a partir del cálculo de percentiles, como un modo de diferenciar la frecuencia, denominado nivel bajo a los alimentos o tipos de actividad física que se encontraron bajo el percentil 33, nivel medio entre el percentil 33 y 66 y sobre el percentil 66 se denominó nivel alto. Adicionalmente, se identificaron rankings para conocer los niveles de aceptación y rechazo a los alimentos que consumen, y los tipos de actividad física que realizan, ordenándose por cantidad de menciones de mayor a menor en cada uno de los ítems mencionados y por cada escuela.

La identificación de las razones por las que les gustan o no les gustan ciertos alimentos o tipos de actividad física se realizó por medio del análisis de contenido<sup>19</sup>. Para ello, se transcribieron los Parlamentos Escolares de los niños y niñas para luego identificar temas que agruparan las distintas razones argumentadas, identificando patrones comunes y categorías que permitieron el análisis en cada uno de los Parlamentos Escolares. Este análisis de contenido también permitió identificar recomendaciones provenientes de los mismos estudiantes para mejorar los entornos escolares, las que se complementaron con la incorporación de elementos facilitadores y obstaculizadores que identificaban por medio de sus narrativas.

En una segunda etapa, los resultados encontrados en cada establecimiento se consolidaron mediante la construcción de categorías y subcategorías, procedimiento denominado *codificación temática*<sup>22</sup>. Dicho procedimiento respondió a la búsqueda de comparabilidad del análisis, es decir, se revisaron las respuestas de los niños y las niñas acerca de los alimentos que consumían, los que más les gustaban y los que menos les gustaban, como también las actividades físicas que realizaban y cuáles les gustaban más. Los pasos a seguir fueron los siguientes:

#### a) Análisis de profundización de cada caso individual

Se realizó una codificación abierta a partir de la sistematización de los siete parlamentos escolares,

luego se seleccionaron los dominios temáticos para obtener una visión condensada de la información. El resultado fue una estructura temática desarrollada para comparar los grupos, de acuerdo con las respuestas dadas respecto a los alimentos y actividad física, identificando las similitudes y las diferencias de cada grupo, lo que se denomina *comparabilidad de las interpretaciones*<sup>22</sup>.

#### b) Generalizaciones

El análisis anterior permitió, a través de la comparabilidad de las interpretaciones, contrastar las respuestas en cada grupo, identificando categorías y subcategorías para el análisis. En el caso de los alimentos, se obtuvieron 8 categorías con sus subcategorías correspondientes (tabla 1), de acuerdo con las Guías Alimentarias para la Población Chilena (GABAS)<sup>23</sup> y el Reglamento Sanitario de los alimentos<sup>24</sup>.

Según la definición de la OMS (2020), para la actividad física se crearon las categorías “Actividad recreativa” y “Actividad no recreativa”, cuyas subcategorías son “Sedentaria” y “Activa” en ambos casos (tabla 2).

**Tabla 1. Categorización de los alimentos**

Categoría	Subcategorías
Frutas y Verduras	Frutas Verduras
Lácteos	Leche Productos lácteos
Carnes, Legumbres y huevo	Carnes Vísceras Pescados y mariscos Huevo Legumbres
Cereales	Pan Otros cereales (arroz, fideos, papa, avena, choclo, otros)
Líquidos	Agua Bebidas /Jugos Café/Te
Envasados	Azúcares y dulces Salados Salsas y aderezos Embutidos y cecinas
Preparaciones	Preparaciones caseras Comida rápida JUNAEB
Otros	Otros

**Tabla 2. Categorización de la actividad física**

Categoría	Subcategorías
Actividad recreativa	Sedentaria Activa
Actividad no recreativa	Sedentaria Activa

## Resultados

Se presentan los resultados encontrados para cada una de las temáticas abordadas en los Parlamentos Escolares.

### Alimentación

En la tabla 3 se describen los alimentos identificados en cada categoría y subcategoría.

### Nivel de consumo

Los alimentos destacados en un nivel alto de consumo son aquellos de la categoría “Cereales”, principalmente el pan y los tallarines, la leche en la categoría de “Lácteos” y los jugos. Ninguna fruta ni verdura, como tampoco el agua, se encontraron en este nivel de consumo.

En un nivel medio se distinguen alimentos de las categorías “Carnes, Legumbres y huevo” tales como el pescado, el pollo y algunas legumbres; “Lácteos” como el yogurt y el queso, y ciertas frutas como la manzana. Dentro de la categoría “Cereales” se identifica el arroz y la papa, en la subcategoría “Comida rápida” las papas fritas, además de las galletas, chocolates y helados en la subcategoría “Azúcares y dulces”. Por su parte, en un nivel bajo de consumo destacan todas las subcategorías de la categoría “Preparaciones”, encontrando en “Preparaciones caseras” la cazuela, los guisados, las humitas, la carbonada y la lasaña; en la subcategoría “JUNAEB”, se mencionan el desayuno y almuerzo con el que niños y niñas son beneficiados; mientras que en “Comida rápida” destaca la pizza. Otras subcategorías y/o alimentos encontrados en este nivel y que no se identifican anteriormente, son los frutos secos, la palta, el agua y las verduras desglosadas en una gran variedad de alimentos, como también las vísceras, los mariscos, los embutidos y cecinas, el choclo y productos envasados salados como los *doritos* y *sufritos*.

### Nivel de preferencias

Los alimentos que destacan en un nivel alto de preferencias son el pan, la leche y el jugo, mientras que en un nivel medio se identifican las papas fritas, las bebidas, el pollo, así como en la subcategoría “Azúca-

res y dulces” las galletas y el chocolate. En el nivel de preferencia bajo destacan las tres subcategorías de la categoría “Preparaciones”, además de las subcategorías “Carnes”, “Embutidos y cecinas”, “Frutas”, “Verduras”, “Otros lácteos” como el queso y el yogurt y “Legumbres” como los porotos y las lentejas.

### Actividad Física

En la tabla 4 se describen las actividades físicas identificadas en cada categoría y subcategoría.

### Frecuencia de realización de actividad física

En un nivel alto predominan las actividades de la categoría “Actividad recreativa”, en cuya subcategoría “Sedentaria” se identifican los videojuegos, mientras que en la categoría “Activa” destacan el Fútbol y el Básquetbol. Por otro lado, en el nivel bajo se identifican las actividades recreativas activas, tales como bailar, jugar tenis de mesa, nadar, juego al aire libre en la plaza o parque y andar en *scooter*, mientras que en las actividades recreativas de tipo sedentarias destacan el leer, escribir y ver películas mediante servicios de *streaming*. En la categoría “Actividad no recreativa” y subcategoría “Activa”, se identifican actividades tales como hacer aseo, ordenar e ir a comprar, mientras que en la subcategoría “sedentaria”, destaca hacer las tareas del colegio.

### Nivel de preferencias

Las actividades encontradas en un nivel alto de preferencias son los videojuegos y el fútbol. En cuanto al nivel medio de preferencias, se identifica el atletismo, correr, andar en bicicleta, juegos de correr (e.g. toambo) y jugar “a las quemaditas”, además de nadar. Por último, destacan el jugar tenis de mesa, bailar, patinar o andar en *scooter* y pasear a la mascota, en un nivel bajo de preferencias.

### Recomendaciones para una alimentación más saludable

#### Educación Alimentaria y Nutricional

Un elemento clave es la entrega de conocimientos claros sobre los alimentos que consumen. Al respecto, los niños y las niñas manifiestan no sólo la necesidad de aprender sobre alimentación saludable y sus beneficios, sino que también la de conocer aquellos aspectos que pueden ser perjudiciales para su salud: “Mostrar lo que está bien con la comida y qué está mal” (*Estudiante Liceo Malaquías Concha*).

#### Variedad y sabor de preparaciones culinarias

Otra sugerencia de los niños y las niñas es la de mejorar el sabor de ciertos alimentos y/o preparaciones adicionándoles sal o aliños, así como también tener la

Tabla 3. Alimentos identificados en cada categoría y subcategoría, acorde con la frecuencia de menciones.

Categoría	Dimensión	Nivel de consumo			Nivel de preferencias		
		Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio	Bajo
Frutas y Verduras	Frutas		Ciruela, Durazno, Manzana, Plátano	Frutilla, Guinda, Kiwi, Naranja, Pera, Piña, Sandía, Uva, Melón, Chirimoya, Frambuesa	Manzana	Manzana, Plátano	Naranja, Uva, Guinda, Frutilla, Sandía, Pera, Piña
	Verduras		Acelga, Berenjena	Betarraga, Brócoli, Lechuga, Pimentón, Tomate, Zanahoria, Zapallo, Zapallo Italiano	Zanahoria	Zanahoria	Lechuga, Tomate, Alcachofa, Rábano, Repollo
Lácteos	Leche	Leche			Leche		
	Otros lácteos		Queso, Yogurt				Queso, Yogur
Carnes, Legumbres y huevo	Carnes		Pollo	Carne		Pollo	Carne
	Pescados y mariscos		Pescado	Pescado, Atún, Salmón, Jurel, Camarones			
Cereales	Vísceras			Guatitas, Panita			
	Huevo		Huevo				Huevo
Líquidos	Legumbres		Porotos, Arvejas	Lentejas, Garbanzos, Habas			Lentejas, Porotos
	Pan	Pan			Pan		
Envasados	Otros cereales (arroz, fideos, papa, avena, otros)	Tallarines	Arroz	Chodo, Papa		Tallarines	Tallarines, Arroz
	Agua	Jugo	Bebida	Agua	Jugo	Bebida	Agua
Preparaciones	Bebidas (jugos)	Jugo	Bebida	Té, Café			Bebida
	Café/te						Té, Café
Otros	Azúcares y dulces		Chocolate, Galletas	Barritas de cereal, Confites, Queque, Helado, Torta		Chocolate, Galletas	Cereales, Torta
	Salados			Doritos, Sufritos			
Preparaciones	Salsas y aderezos		Ketchup, Mayonesa, Mostaza	Vienesas, Salame, Jamón			Ketchup, Salsa de tomate
	Embutidos y cecinas		Puré	Albóndigas, Arepa, Carbonada, Cazuela, Ceviche, Humitas, Puré, Tamales, Charquicán, Pantrucas, Lasaña		Puré	Vienesas, Salame
Otros	Preparaciones caseras		Papas fritas	Completo, Hamburguesa, Pizza, Nuggets		Papas fritas	Papas fritas, Pizza, Completo
	Comida Rápida						
Otros	JUNAEB		Desayuno, Almuerzo				Desayuno, Almuerzo
	Otros		Aceituna, Maní, Nuez, Palta				

**Tabla 4. Actividades físicas identificadas en cada categoría y subcategoría, acorde con la frecuencia de menciones**

Categoría	Dimensión	Nivel de actividad física			Nivel de preferencias		
		Alto	Medio	Bajo	Alto	Medio	Bajo
Actividad recreativa	Sedentaria	Video-juegos	Uso del celular, ver televisión, cantar, uso del computador, dibujar	Películas por streaming, leer, juegos de mesa, escribir	Video-juegos, uso del celular	Uso del computador, ver televisión,	Películas por streaming, dibujar, jugar a las bolitas, uso de la tablet
	Activa	Fútbol, básquetbol, juego de correr-avanzar (e.g. pillarse), taca taca, jugar a las escondidas, saltar la cuerda	Patinar, tenis, voleibol, columpio, andar en bicicleta, caminar, juego de correr (e.g. quemaditas)	Bailar, balonmano, tenis de mesa, juego al aire libre (plaza, parque), nadar, scooter, jugar a la sillita musical	Fútbol, básquetbol, juego de correr-avanzar (e.g. pillarse), taca taca, jugar a las escondidas, saltar la cuerda	Atletismo, andar en bicicleta, juegos de correr (e.g. tombo, quemaditas), nadar, patinar	Pasear a la mascota, tenis de mesa, bailar, patinar, jugar a la sillita musical, saltar en cama elástica, andar en scooter
Actividad no recreativa	Sedentaria		Hacer tareas	Estudiar			
	Activa			Hacer aseo, ordenar, comprar			

posibilidad de conocer y probar nuevas preparaciones de alimentos que promuevan el consumo de alimentos saludables de manera creativa: *“Al almuerzo deberían echarle más sal, y a las ensaladas más sal y limón y así uno siente más rico el sabor”* (Estudiante Escuela Presidente Salvador Allende Gossens).

*“Prepararla de otra forma... como jugo, queque (zanahoria)”* (Estudiante Liceo Malaquías Concha).

En esa misma línea, otra sugerencia es que existan versiones saludables de alimentos y/o preparaciones que son de su gusto pero que no necesariamente cumplen con dicha característica. Tal es el caso del helado, un alimento que puede ser 100% fruta para promover su consumo de forma más saludable.

#### **Oferta y acceso a alimentos saludables**

El aumento de la oferta de alimentos saludables, desde la perspectiva de los niños y las niñas, puede ser por medio de dos fuentes, la escuela y sus hogares. Desde la escuela, proponen que la oferta y el acceso de alimentos en el quiosco como en el casino escolar mejoren, ya sea teniendo precios más accesibles o una mayor variedad de alimentos saludables para comprar y/o consumir. Además, tienen la sensación de que la comida que consumen en el colegio no es siempre saludable. En ese sentido, la ampliación de la oferta de alimentos saludables se relaciona principalmente con la posibilidad de aumentar el consumo de frutas y verduras, además del consumo de agua, siendo esto lo más solicitado como forma de alimentarse saludable: *“Podemos colocar un quiosco con frutas y colaciones más*

*sanas, plátanos, manzanas”* (Estudiante Escuela Ricardo E. Latcham).

Respecto a los hogares, los niños y las niñas lo reconocen como un lugar importante para la promoción de la alimentación saludable. Al respecto, consideran que desde los hogares debería existir apoyo para mejorar la alimentación mediante el envío de alimentos saludables para consumir en el colegio, en especial las colaciones: *“No traer bebidas con mucha azúcar”* (Estudiante Liceo Malaquías Concha).

#### **Recomendaciones para la promoción de la actividad física**

##### **Educación sobre los beneficios de la práctica de actividad física**

Sugieren la educación sobre los beneficios de la práctica de actividad física como también de las consecuencias negativas de no hacerlo, ya que son los mismos niños y niñas quienes reconocen un desconocimiento de los efectos positivos de realizar actividad física y que eso repercute en el estímulo de su práctica: *“Mostrar lo bueno que podría pasar si hacemos actividad física”* (Estudiante Liceo Malaquías Concha).

##### **Infraestructura y equipamiento**

Recomiendan tener mayor y mejor infraestructura y materiales para la práctica de actividad física y deporte dentro del colegio, que les brinde motivación y seguridad en la práctica de actividad física: *“Que podamos tener más máquinas para hacer ejercicios”* (Estudiante

*Escuela Fray Camilo Henríquez*); “*Si le ponemos pasto al espacio que tiene tierra podríamos jugar fútbol y básquetbol*” (*Estudiante Escuela Batalla de la Concepción*).

### **Clases de Educación Física**

Surgen como factores relevantes los escasos momentos que tienen los niños y las niñas para realizar actividad física en la escuela, es por esto que piden el aumento de clases de educación física, además de ampliar la oferta de deporte y actividades físicas a practicar dentro de estas clases para lograr el interés de más estudiantes: “*Deberían dar todos los días educación física*” (*Estudiante Escuela Presidente Salvador Allende Gossens*).

### **Oferta variada de actividad física en las escuelas**

Determinan la necesidad de ampliar la oferta de actividades no sólo en clases de Educación Física, sino que también en otros espacios de la escuela, identificando los recreos como una instancia para aprovechar la práctica y promoción de actividad física, así como la incorporación de pausas saludables en distintos momentos de la jornada escolar.

Por último, reconocen una falta de estímulo que posibilite entender la actividad física como una forma de entretenimiento, desde ahí solicitan elementos complementarios como música y juegos.

## **Discusión**

Los alimentos identificados en un nivel de menciones alto, tanto de consumo como de preferencias, dan cuenta de la habitualidad de su ingesta, la facilidad para consumirlos y de su nula o fácil elaboración. Dicho resultado concuerda con la literatura, donde se ha visto que los niños y las niñas prefieren ciertos alimentos dependiendo de si son fáciles de comer<sup>25</sup>.

Adicionalmente, más allá de que el presente estudio no indaga en el gramaje exacto de los alimentos consumidos, si es posible señalar que la baja frecuencia de consumo de ciertos alimentos mencionados por los niños y niñas, coincide con los resultados de la Encuesta Nacional de Consumo Alimentario (ENCA)<sup>26</sup> y la publicación de Suárez-Reyes et al. (2021) respecto al consumo de agua, pescado, legumbres y verduras, donde los escolares son quienes reportan el menor cumplimiento en relación a lo recomendado en las guías de alimentación para dicha población<sup>27,28</sup>. Caso contrario ocurre con las frutas, existiendo discrepancias con otros estudios en que su consumo es mayor al recomendado u obtienen una de las mayores preferencias en la población escolar<sup>28-30</sup>.

Existen estudios que corroboran los resultados encontrados en relación con los alimentos con baja pre-

ferencia<sup>29,31,32</sup>. Alimentos tales como las legumbres y el pescado, junto a la categoría “Preparaciones”, se caracterizan por requerir un mayor trabajo y tiempo para su elaboración, por no presentarse de manera atractiva en el plato o por tener olores y texturas que no siempre son bien aceptadas. Sobre este último punto, a pesar de que las verduras no tienen buena aceptación, la que más prefieren los niños y las niñas es la zanahoria, encontrando similitud con otro estudio en que se identificó que las verduras crujientes son las preferidas<sup>32</sup>.

En cuanto a la actividad física, aquellas encontradas en una alta frecuencia, tanto en realización como de preferencias, se caracterizan por ser actividades recreativas que tienen un componente competitivo, donde debe existir una persona o un grupo de ganadores, además de requerir un trabajo en equipo para llevarse a cabo. Dicha situación se asocia al hecho de que los niños y las niñas al escoger con quien realizan la actividad física o deporte, en su mayoría prefieren hacerlo con sus amigos/as o compañeros/as del colegio<sup>33</sup>.

En el caso de las actividades recreativas activas, cuando no existe distinción de género, como es el caso del presente estudio, no existe consenso en la literatura respecto de las preferencias de actividad física, siendo el correr, caminar y jugar a la pinta o al pillarse las favoritas<sup>33,34</sup>. Sin embargo, en otros estudios, cuando se hace una distinción de las preferencias de los niños respecto a las niñas, se identifica el fútbol como una de las actividades favoritas únicamente por el género masculino<sup>33-35</sup>.

En el caso de las actividades no recreativas, solo se identificaron en una frecuencia de realización de actividad física media y/o baja, destacándose por ser actividades que se realizan de forma individual y que implican una responsabilidad por parte del niño o niña y que es otorgada por un adulto/a. En cuanto a las actividades recreativas activas identificadas en estas frecuencias de realización, destacan aquellas que deben realizarse al aire libre o requerir un equipamiento adicional para realizarlas (patinar, scooter, natación), lo que limita la posibilidad de llevarlas a cabo en el contexto del grupo estudiado. Esto se evidenció en un estudio con escolares, donde dicha población percibía que residir en zonas poco accesibles y la sensación de inseguridad eran barreras para ser activos<sup>36</sup>.

Está demostrado que mejorar la palatabilidad y el sabor de preparaciones compuestas por alimentos saludables aumenta a largo plazo la ingesta de dichos alimentos<sup>37</sup>. Además, los métodos de preparación influyen en el gusto por ciertos alimentos o preparaciones, es decir, está influenciado por una mezcla compleja de una apariencia uniforme, texturas fácilmente controlables y un sabor típico<sup>32</sup>. Esto se alinea con las recomendaciones dadas por los niños y las niñas en cuanto a tener una mayor variedad y mejor sabor de ciertas



preparaciones, desafiando también la noción de que los alimentos saludables no son sabrosos.

Finalmente, incluir a las comunidades como partes interesadas en las iniciativas de salud produce resultados sociales y de salud positivos, lo que asegura la relevancia contextual de intervenciones a las necesidades locales<sup>38,39</sup>. Concretamente, involucrar a niños y niñas en el proceso de investigación a lo largo de sus distintas etapas representa un enfoque basado en derechos, compatible con el marco establecido por la Convención Internacional sobre los Derechos del Niño y Niña<sup>40</sup>. En ese sentido, procesos como los Parlamentos Escolares aportan en la generación conjunta de conocimiento, integrando distintas realidades de un problema de salud pública a partir del discurso de niños y niñas. El desafío está en desarrollar más instancias como estas, de carácter participativo e inclusivo permanentes, que permitan ampliar el conocimiento en temas de alimentación y actividad física, e implementar acciones conjuntas que favorezcan el acceso a entornos saludables y el desarrollo de estrategias que aumenten las actitudes positivas hacia la alimentación saludable y la práctica de actividad física, con políticas que reconozcan el valor del diálogo y la deliberación y consideren la voz de la población infantil como sujetos de derechos para mejorar sus estilos de vida.

## Conclusiones

1. El pan, los tallarines, los jugos y la leche son los alimentos que los niños y niñas, participantes de los parlamentos escolares, más consumen y prefieren.
2. Los videojuegos y el fútbol son las actividades que niños y niñas, participantes de los parlamentos escolares, más realizan y prefieren.
3. Los niños y niñas participantes del estudio sugieren aumentar la educación en alimentación, mejorar la preparación de alimentos en los establecimientos educacionales y contar con una mayor oferta y disponibilidad de alimentos saludables en los entornos escolares. Los hogares deben aportar entregando colaciones saludables a sus hijos e hijas.
4. Los estudiantes del estudio proponen aumentar las horas destinadas a la actividad física, mejorar la infraestructura y equipamiento para el deporte, además, disponer de una mayor variedad de oferta de actividad física en los establecimientos educacionales.

5. Los Parlamentos Escolares como estrategia participativa aportan en la generación conjunta de conocimiento. La necesidad de incluir a las comunidades como partes interesadas en las iniciativas de salud produce resultados sociales y de salud positivos, reconociendo a los niños y las niñas como actores sujetos de derechos, cuya participación es relevante para el diseño e implementación de programas, planes y políticas en materia de salud.

## Responsabilidades Éticas

**Protección de personas y animales:** Los autores declaran que los procedimientos seguidos se conformaron a las normas éticas del comité de experimentación humana responsable y de acuerdo con la Asociación Médica Mundial y la Declaración de Helsinki.

**Confidencialidad de los datos:** Los autores declaran que han seguido los protocolos de su centro de trabajo sobre la publicación de datos de pacientes.

**Derecho a la privacidad y consentimiento informado:** Los autores han obtenido el consentimiento informado de los pacientes y/o sujetos referidos en el artículo. Este documento obra en poder del autor de correspondencia.

## Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

## Agradecimientos

Estudio financiado por el Ministerio de Ciencias a través de la Agencia Nacional de Investigación ANID a través del proyecto FONDEF IT 1810016.

La realización de este artículo tuvo el apoyo de la Dirección de Investigación Científica y Tecnológica DICYT Universidad de Santiago de Chile, USACH. Agradecemos a todo el equipo de profesionales que trabajaron en el proyecto FONDEF en los establecimientos educacionales en Ciudad Sur. Especiales agradecimientos a las comunidades educativas de los colegios Presidente Salvador Allende Gossens, Batalla de la Concepción, Malaquías Concha, Hernán Olguín Maibee, Ricardo E. Latcham, Fray Camilo Henríquez y Tupahue.

## Referencias

- Junta Nacional de Auxilio Escolar y Becas, Elige Vivir Sano y Contrapeso. Mapa Nutricional 2020 [Internet]. Santiago - Chile: JUNAEB 2021 [citado 8 jun 2022]; 34. Disponible en: [https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2021/03/MapaNutricional2020\\_.pdf](https://www.junaeb.cl/wp-content/uploads/2021/03/MapaNutricional2020_.pdf).
- Aguilar N, Miranda S, Martino P, et al. Chilean Physical Activity Report Card for Children and Adolescents: Full Report and International Comparisons. *J Phys Act Health.* 2020;17(8):807-15. DOI: 10.1123/jpah.2020-0120
- Barja S, Arnaiz P, Villarroel L, et al. Dislipidemias en escolares chilenos: prevalencia y factores asociados. *Nutr Hosp.* 2015;31(5):2079-87. DOI: 10.3305/nh.2015.31.5.8672
- Dietz WH, Baur LA, Hall K, et al. Management of obesity: improvement of health-care training and systems for prevention and care. *Lancet.* 2015;385(9986):2521-33. DOI: 10.1016/S0140-6736(14)61748-7.
- Fundación Chile, Adimark. Chile Saludable: Oportunidades y Desafíos de Innovación para Colaciones Escolares Saludables [Internet]. Santiago: Gerencia de Alimentos y Acuicultura. Gerencia de Alimentos y Acuicultura de Fundación Chile; 2018;7:113. Disponible en: <https://fch.cl/wp-content/uploads/2018/11/CHILE-SALUDABLE-2018.pdf>
- Ministerio de Salud de Chile. Ley 20.606. Sobre composición nutricional de los alimentos y su publicidad 2013; <https://bcn.cl/2gef7>, última visita 20-04-2022.
- Kain J, Leyton B, Concha F, et al. Evaluación de una intervención en educación alimentaria y actividad física para prevenir obesidad infantil en escuelas públicas de Santiago de Chile. *Arch Latinoam Nutr.* 2012;62(1):60-7.
- Pérez C, Aranceta J. School-based nutrition education: lessons learned and new perspectives. *Public Health Nutr.* 2001;4(1A):131-9. DOI:10.1079/PHN2000108
- González E, Aguilar MA, García C, et al. Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España). *Nutr Hosp.* 2012;27:177-84.
- Nicklaus S, Boggio V, Chabanet C, et al. A prospective study of food preferences in childhood. *Food Quality and Preference.* 2004;15(7e8 SPEC.ISS.), 805e810. DOI:10.1016/j.foodqual.2004.02.010.
- Ministerio de Desarrollo Social. Manual de Participación Ciudadana Ministerio de Desarrollo Social [Internet]. 2017. Disponible en: <https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/2298/2017.07.20-MANUAL Definitivo Participacion Ciudadana.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, última visita 20-04-2022
- Apud A. Tema 11: Participación infantil [Internet]. En: *Enrédate con Unicef. Formación del profesorado.* 2001;1-13. Disponible en: [https://www.sename.cl/wsename/otros/participacion\\_2013/Ciudades\\_amigas\\_infancia/participacion\\_infantil.pdf](https://www.sename.cl/wsename/otros/participacion_2013/Ciudades_amigas_infancia/participacion_infantil.pdf), última visita 20-04-2022
- Zamora P, Rodríguez L, Pinheiro AC, et al. Política Nacional de Alimentación y Nutrición 2017. [http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/01/BVS\\_POL%C3%8DTICA-DE-ALIMENTACI%C3%93N-Y-NUTRICI%C3%93N.pdf](http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/01/BVS_POL%C3%8DTICA-DE-ALIMENTACI%C3%93N-Y-NUTRICI%C3%93N.pdf), última versión 20-04-2022
- Ministerio del Deporte de Chile. Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025. <https://biblioteca.digital.gob.cl/bitstream/handle/123456789/380/Pol%C3%adtica-Nacional-de-Act-F%C3%adsica-y-Deporte-2016-2025.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, última visita 20-04-2022, última visita 20-04-2022
- Cancino A, Faúndez R. Factores dinamizadores para la participación ciudadana en Políticas de Salud. *Cuadernos Médico Sociales.* 2018;58(3):103-10.
- Organización de las Naciones Unidas. Convención sobre los Derechos del Niño; [Internet] Disponible en: <https://www.refworld.org/es/docid/50ac92492.html>, última visita 20-04-2022.
- Ministerio de Educación. Ley N° 20.911. Crea el plan de formación ciudadana para los establecimientos educacionales reconocidos por el Estado [Internet]. 2016. Disponible en: <https://bcn.cl/2f702>, última visita 20-04-2022.
- Ministerio de Salud de Chile. Parámetros escolares Saludables 2017; [https://dipol.minsal.cl/wrdprss\\_minsal/wp-content/uploads/2015/10/ORIENTACIONES-PARLAMENTOS-ESCOLARES-SALUDABLES-2017.pdf](https://dipol.minsal.cl/wrdprss_minsal/wp-content/uploads/2015/10/ORIENTACIONES-PARLAMENTOS-ESCOLARES-SALUDABLES-2017.pdf), última visita 20-04-2022.
- Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Capítulo Cuatro. Definición del Tipo de Investigación. En: *Metodología de la Investigación.* 6ta ed. McGraw-Hill Education 1997;69-77.
- Battaglia MP. Convenience Sampling. En: Lavrakas P., *Encyclopedia of Survey Research Methods.* Sage Publications, Inc. 2008;1072.
- Educación 2020. Lo que usted debe saber si quiere hablar de educación [Internet]. Santiago, Chile 2011. Disponible en: [https://educacion2020.cl/wp-content/uploads/2012/10/lo\\_que\\_ud\\_debe\\_saber.pdf](https://educacion2020.cl/wp-content/uploads/2012/10/lo_que_ud_debe_saber.pdf), última visita 08-06-2022
- Flick U. Codificación y categorización. In: *Introducción a la investigación cualitativa.* 2nd ed. Madrid: Ediciones Morata 2004;192-212.
- Olivares S, Zacarías I, González CG, et al. Proceso de formulación y validación de las guías alimentarias para la población chilena. *Rev Chil Nutr* 2013; 40(3):262-8. DOI:10.4067/S0717-75182013000300008.
- Ministerio de Salud de Chile. Reglamento Sanitario de los Alimentos 1997; <https://www.bcn.cl/leychile/navegar?idNorma=71271&idVersion=2021-08-03&idParte=>, última visita 22-08-2022.
- Russell C, Worsley A. Why don't they like that? And can I do anything about it? The nature and correlates of parents' attributions and self-efficacy beliefs about preschool children's food preferences. *Appetite.* 2013;66:34-43. DOI:10.1016/j.appet.2013.02.020.
- Ministerio de Salud. Encuesta Nacional de Consumo Alimentario. Informe Final; [https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME\\_FINAL.pdf](https://www.minsal.cl/sites/default/files/ENCA-INFORME_FINAL.pdf), última visita 02-03-2022.
- Ministerio de Salud de Chile. Guía de Alimentación del Niño(a) menor de 2 años / Guía de Alimentación hasta la Adolescencia 5° edición 2016; [https://dipol.minsal.cl/wrdprss\\_minsal/wp-content/uploads/2016/07/GUIAALIMENTACION-MENOR2A% c3%91OSADOLESCENCIAQUINTAED2016.pdf](https://dipol.minsal.cl/wrdprss_minsal/wp-content/uploads/2016/07/GUIAALIMENTACION-MENOR2A%c3%91OSADOLESCENCIAQUINTAED2016.pdf), última visita 02-04-2022.
- Suárez-Reyes M, Quintilliano-Scarpelli D, Pinheiro Fernandes AC, et al. Lifestyle Habits and Health Indicators in Migrants and Native Schoolchildren in Chile. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2021;18:5855. DOI:10.3390/ijerph18115855.
- Sánchez R, Reyes H, González MA. Preferencias Alimentarias y Estado de Nutrición en Niños Escolares de la Ciudad de México. *Bol. Med. Hosp. Infant. Mex.* 2014;71(6):358-66. DOI:10.1016/j.bmhmx.2014.12.002.
- Campos N, Reyes I. Preferencias Alimentarias y su Asociación con Alimentos Saludables y No Saludables en Niños Preescolares. Acta de investigación psicol. 2014;4(1):1385-97.
- Appleton KM, Hemingway A, Saulais L, et al. Increasing vegetable intakes: rationale and systematic review of published interventions. *Eur J Nutr.* 2016;55(3):869-96. DOI: 10.1007/s00394-015-1130-8.
- Zeinstra GG, Koelen M, Kok FJ, et al. The influence of preparation method on children's liking for vegetables. *Food Quality and Preference.* 2010;21:906-14. DOI: 10.1016/j.foodqual.2009.12.006.

33. Lincoqueo B, Carrasco V, Delgado P, et al. Actitudes de los escolares hacia las clases de Educación Física y la relación con sus niveles de actividad física. *Revista Horizonte Ciencias de la Actividad Física*. 2019;10(2):1-11.
34. García E, López P, Guillamón A. Análisis de la actividad física en escolares de la Región de Murcia. *EmasF. Revista Digital de Educación Física*. 2019;2:105-17.
35. Vergara M, Elzel L, Ramírez R, et al. Physical Activity in Teen Urban Educational Institutions of The Borough of Río Bueno (Chile). *Journal of Sport and Health Research*. 2015;7(1):43-54.
36. Gutiérrez G, Rodríguez B, Martínez M, et al. Percepción del entorno para la práctica de actividad física en escolares de la provincia de Cuenca, España. *Gaceta Sanitaria*. 2014;28(1):34-40. DOI:10.1016/j.gaceta.2013.04.011
37. Cohen JFW, Richardson SA, Cluggish SA, et al. Effects of choice architecture and chef-enhanced meals on the selection and consumption of healthier school foods. *JAMA Pediatrics*. 2015;2115(5):431e437.
38. George AS, Mehra V, Scott K, et al. Community participation in health systems research: a systematic review assessing the state of research, the nature of interventions involved and the features of engagement with communities. *PLoS One*. 2015;(10):10. DOI:10.1371/journal.pone.0141091
39. Hoon Chuah FL, Srivastava A, Singh SR, et al. Community participation in general health initiatives in high and upper-middle income countries: A systematic review exploring the nature of participation, use of theories, contextual drivers and power relations in community participation. *Soc Sci Med*. 2018;213:106-22. DOI:10.1016/j.socscimed.2018.07.019
40. Duramy B, Gal T. Understanding and implementing child participation: Lessons from the Global South. *Children and Youth Services Review*. 2020;119:105645. DOI:10.1016/j.childyouth.2020.105645.