

PREFERENCIA EN EL CONSUMO DE LOS ESTUDIANTES DURANTE EL RECESO DE CLASES EN EL COLEGIO SANTÍSIMA TRINIDAD, 2025

Student consumption preference during the class break at the Santísima Trinidad school, 2025

Autoras:

Medalit Coraly Melo Rodriguez
Sarita Delia Alberto Flores

Docente asesor:

Mg. Ditmar E. Vicharra Lindo

I.E. Santísima Trinidad – Yauyos
Quinto grado de secundaria

RESUMEN

El objetivo del estudio fue describir la preferencia en el consumo de alimentos durante el recreo escolar en la I.E. Santísima Trinidad en el 2025. La muestra estuvo conformada por 24 estudiantes de educación secundaria de la I. E. Santísima Trinidad del 2025. Los resultados evidenciaron que el 63% de los estudiantes consume dulces y grasas de 4 a 5 veces por semana; además, el 50% de los estudiantes nunca consume frutas y verduras, el 54% nunca consume lácteos, el 33% nunca come legumbres, cereales, papa, pan y pastas, el 29% nunca come carnes ni huevos, y el 29% tampoco frutos secos y semillas. Se concluyó que los estudiantes poseen una baja preferencia por el consumo de alimentos saludables y un alta por los dulces y grasas.

Palabras claves: preferencia, alimentación, estudiantes y colegio

Melo, M y Alberto, S. (2025). Preferencia en el consumo de los estudiantes durante el receso de clases en el colegio santísima Trinidad, 2025. *Kuskanchaq*, 3(3), 23-34.

ABSTRACT

The objective of this study was to describe food consumption preferences during school recess at Santísima Trinidad High School in 2025. The sample consisted of 24 secondary school students from Santísima Trinidad High School in 2025. The results showed that 63% of students consume sweets and fatty foods 4 to 5 times per week; additionally, 50% of students never consume fruits and vegetables, 54% never consume dairy products, 33% never eat legumes, cereals, potatoes, bread, and pasta, 29% never eat meat or eggs, and 29% never eat nuts and seeds. It was concluded that students have a low preference for healthy foods and a high preference for sweets and fatty foods.

Keywords: preference, nutrition, students, and school.

INTRODUCCIÓN

La obesidad infantil y el sobrepeso son un problema de salud global. La OMS destaca que afectan a millones de niños y adolescentes, aumentando su riesgo de padecer enfermedades como la diabetes. Por ello, las escuelas, al ser un entorno clave, deben promover la prevención a través de la educación alimentaria y la actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2025).

En ese sentido, los quioscos escolares influyen directamente en la alimentación de los estudiantes. Su función ideal es ofrecer opciones saludables, promoviendo una dieta equilibrada para ayudar a prevenir problemas como la obesidad infantil (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura, 2025).

No obstante, la oferta de alimentos en las escuelas ha cambiado. Antes predominaban las comidas caseras, pero ahora hay una mayor presencia de productos procesados (ricos en azúcares, grasas y sal), impulsada por la industria alimentaria y la publicidad. Aunque, los hábitos de consumo de los estudiantes han variado y ahora consumen más alimentos procesados y bebidas azucaradas, también hay una creciente inclinación hacia opciones más saludables. Esto último se debe a la educación nutricional y las regulaciones que limitan la venta de productos no nutritivos (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2025).

Por otro lado, existen diferencias en los patrones de consumo según el entorno (urbano/rural) y el tipo de escuela (pública/privada). En las zonas urbanas y escuelas privadas, los quioscos suelen tener una oferta más amplia de productos procesados. En cambio, en zonas rurales y escuelas públicas, es más común consumir comidas caseras o productos locales. Sin embargo, esto también depende del nivel socioeconómico y de las políticas de alimentación saludable que se

apliquen en cada escuela (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2025).

Asimismo, la familia y el entorno social son cruciales en las elecciones alimentarias de los estudiantes. La familia moldea las preferencias de los niños, su acceso a ciertos alimentos y sus hábitos. Por otro lado, la presión de grupo entre compañeros puede influir en la compra de snacks populares. No obstante, las campañas y políticas escolares pueden fomentar hábitos más sanos (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2022).

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) describe los 6 grupos de alimentos:

- Cereales, legumbres, papa, pan y pastas: Son la fuente principal de carbohidratos complejos y fibra. Este grupo incluye alimentos como arroz, avena, cebada, maíz, trigo, fideos, pan y legumbres secas, además de tubérculos como la papa, batata, choclo y mandioca.
- Verduras y frutas: Aportan principalmente vitamina C y A, fibra, y minerales como potasio y magnesio. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.
- Leche, yogur y queso: Proveen proteínas completas y son la fuente principal de calcio biodisponible. Se recomienda el consumo diario de versiones descremadas o parcialmente descremadas.
- Carnes y huevos: Proporcionan proteínas de alta calidad nutricional, hierro, vitamina B12 y zinc. Incluye carnes rojas y blancas, pescado y huevos, preferentemente magros.
- Aceites, frutas secas y semillas Son fuente de grasas saludables, vitamina E y ácidos grasos esenciales. Se

recomienda consumirlos moderadamente, preferentemente crudos (sin frituras frecuentes)

- Azúcar y dulces: Incluye productos ultra procesados ricos en azúcares, grasas y sal (galletitas, golosinas, bebidas azucaradas, embutidos, etc.). No aportan nutrientes esenciales y deben consumirse muy ocasionalmente.

Estos seis grupos forman el núcleo de una alimentación saludable según las GAPA: la clave está en incluir diariamente alimentos de cada grupo, priorizando los nutritivos y limitando los opcionales, en el marco de una alimentación variada y equilibrada

Objetivo del estudio

Objetivo general:

Describir la preferencia en el consumo de alimentos durante el recreo escolar en la I.E. Santísima Trinidad en el 2025.

Objetivos específicos:

O1: Determinar el nivel de consumo de verduras y frutas durante el recreo escolar.

O2: Determinar el nivel de consumo de legumbres, cereales, papa, pan y pastas durante el recreo escolar.

O3: Determinar el nivel de consumo de leche, yogur y queso durante el recreo escolar.

O4: Determinar el nivel de consumo de carnes y huevos durante el recreo escolar.

O5: Determinar el nivel de consumo de aceites, frutas secas y semillas durante el recreo escolar.

O6: Determinar el nivel de consumo de dulces y grasas durante el recreo escolar.

MÉTODO

Población y muestra

La población está conformada por 33 estudiantes de educación secundaria del colegio Santísima Trinidad en el 2025, distribuidos 4 en primero, 6 en segundo, 10 en tercero, 5 en cuarto y 8 en quinto. La muestra fue no probabilística por conveniencia, ya que estuvo conformada por 24 estudiantes que permitieron ser encuestados el día de aplicación del cuestionario.

Variable en estudio

El estudio analizo la variable Preferencia en el consumo de alimentos definido como elección o inclinación particular que una persona tiene hacia ciertos tipos de alimentos o bebidas sobre otros. La variable es de tipo cuantitativa cualitativa.

Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica de recolección empleada fue la encuesta que consiste en que el investigador entrega un cuestionario al participante para que registra sus respuestas. El instrumento empleado fue un cuestionario de preguntas directas y respuesta cerradas.

Técnica de análisis de datos

El análisis de datos se realizó mediante el análisis de frecuencias (tablas de frecuencia) para describir y resumir el comportamiento de la variable.

RESULTADOS

Análisis de la variable preferencia en el consumo

Tabla 1

Nivel de preferencia por consumo de las frutas y verduras

i	Categoría	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia relativa (hi%)
1	Nunca	12	50%
2	1 vez a la semana	5	21%
3	Interdiario	5	21%
4	4 a 5 veces a la semana	2	8%
Total		24	100,0%

En la tabla 1, se observa que el 50% de estudiantes nunca consume frutas y verduras; mientras el 21% de estudiantes las consume 1 vez a la semana; entre tanto, otro el 21% de estudiantes las consume interdiario y el 8% lo consume de 4 a 5 veces a la semana.

Tabla 2

Nivel de preferencia por consumo de las legumbres, cereales, papa, pan y pastas

i	Categoría	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia relativa (hi%)
1	Nunca	8	33%
2	1 vez a la semana	9	38%
3	Interdiario	6	25%
4	4 a 5 veces a la semana	1	4%
Total		24	100,0%

En la tabla 2, se observa que el 33% de estudiantes nunca consume legumbres, cereales, papa, pan y pastas; mientras el 38% de estudiantes las consume 1 vez a la semana; entre tanto, el 25% de

estudiantes las consume interdiario y el 4% lo consume de 4 a 5 veces a la semana.

Tabla 3

Nivel de preferencia por consumo de leche, yogur y queso

i	Categoría	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia relativa (hi%)
1	Nunca	13	54%
2	1 vez a la semana	5	21%
3	Interdiario	6	25%
4	4 a 5 veces a la semana	0	0%
Total		24	100,0%

En la tabla 3, se observa que el 54% de estudiantes nunca consume leche, yogur y queso; mientras el 21% de estudiantes las consume 1 vez a la semana; entre tanto, el 25% de estudiantes las consume interdiario y el 0% lo consume de 4 a 5 veces a la semana.

Tabla 4

Nivel de preferencia por consumo de carnes y huevos

i	Categoría	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia relativa (hi%)
1	Nunca	7	29%
2	1 vez a la semana	10	42%
3	Interdiario	6	25%
4	4 a 5 veces a la semana	1	4%
Total		24	100,0%

En la tabla 4, se observa que el 29% de estudiantes nunca consume carnes y huevos; mientras el 42% de estudiantes las consume 1 vez a la semana; entre tanto, el 25% de estudiantes las consume interdiario y el 4% lo consume de 4 a 5 veces a la semana.

Tabla 5

Nivel de preferencia por consumo de aceites, frutas secas y semillas

i	Categoría	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia relativa (hi%)
1	Nunca	7	29%
2	1 vez a la semana	6	25%
3	Interdiario	9	38%
4	4 a 5 veces a la semana	2	8%
Total		24	100,0%

En la tabla 5, se observa que el 29% de estudiantes nunca consume aceites, frutas secas y semillas; mientras el 25% de estudiantes las consume 1 vez a la semana; entre tanto, el 38% de estudiantes las consume interdiario y el 8% lo consume de 4 a 5 veces a la semana.

Tabla 6

Nivel de preferencia por consumo de dulces y grasas

i	Categoría	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia relativa (hi%)
1	Nunca	3	12%
2	1 vez a la semana	1	4%
3	Interdiario	5	21%
4	4 a 5 veces a la semana	15	63%
Total		24	100,0%

En la tabla 6, se observa que el 12% de estudiantes nunca consume dulces y grasas; mientras el 4% de estudiantes las consume 1 vez a la semana; entre tanto, el 21% de estudiantes las consume interdiario y el 63% lo consume de 4 a 5 veces a la semana.

CONCLUSIONES

El estudio concluye identificando que los estudiantes poseen un alto consumo de dulces y grasas, y un bajo consumo de alimentos saludables.

Lo primero se evidencia con la alta preferencia por el consumo de dulces y grasas; ya que, un significativo 63% de los estudiantes los consume de 4 a 5 veces por semana y un 21% de forma interdiaria. Este patrón de consumo de los estudiantes, podría tener serias consecuencias para su salud a largo plazo; ya que, este tipo de alimentación está directamente relacionado con el aumento del sobrepeso y la obesidad infantil, un problema de salud pública global que incrementan el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión en la adolescencia y la adultez.

Lo segundo se evidencia con la baja frecuencia en el consumo de alimentos saludables durante el recreo: el 50% de los estudiantes nunca consume frutas y verduras, el 54% nunca consume lácteos (leche, yogur, queso), el 33% nunca come legumbres, cereales, papa, pan y pastas, el 29% nunca consume carnes ni huevos, y el 29% tampoco consume aceites, frutos secos y semillas. La falta de consumo de grupos alimenticios esenciales como frutas, verduras, lácteos y cereales, que aportan vitaminas, minerales y fibra, puede llevar a una deficiencia nutricional a pesar de que los estudiantes no pasen hambre. Esto puede afectar su rendimiento académico y su desarrollo físico y cognitivo.

Estos resultados por la preferencia de productos procesados en un entorno escolar donde se busca el desarrollo integral del alumno, resaltan una desconexión entre la oferta de alimentos y las necesidades nutricionales de los estudiantes. Lo que origina una oportunidad para implementar políticas y programas que guíen a los estudiantes hacia

elecciones más saludables y un futuro más sano, en otras palabras, se evidencia la necesidad de que el colegio Santísima Trinidad, y las escuelas en general, refuercen su papel en la promoción de hábitos alimentarios saludables.

Esto puede lograrse a través de: regulación de la oferta en los quioscos escolares, programas de educación nutricional, implicación de la familia.

REFERENCIAS

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). *La importancia del entorno escolar en la alimentación de niñas, niños y adolescentes*. <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura. (2025). *Alimentación y nutrición escolar*. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2025). *Salud y nutrición escolares*. <https://www.unesco.org/es/health-education/nutrition>

Organización Mundial de la Salud. (2025). *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

