



Conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) sobre alimentación saludable de la comunidad educativa en las escuelas del

PROGRAMA ESTUDIAR SIN HAMBRE

Evaluación inicial - Panamá 2022

Ministerio de Educación
Dirección Nacional de Nutrición y Salud Escolar

**Conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) sobre alimentación saludable de la
Comunidad Educativa en las escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.**

Panamá 2023

Índice de Contenido

Índice de Figuras	ii
Índice de Anexos	iii
Resumen	5
1. Introducción	6
1.1. Planteamiento del Problema	6
1.2. Justificación	7
2. Hipótesis y Objetivos	8
3. Metodología	9
3.1. Definición de la Muestra	9
3.2. Diseño de la Investigación	10
3.3. Métodos de Recolección de Datos	10
3.4. Plan de Análisis de Datos	15
3.5. Técnicas Estadísticas	16
4. Resultados	17
5. Conclusiones	29
6. Referencias	30
7. Anexos	31

Índice de Figuras

Figura 1. Conocimientos de los Padres de Familia sobre la Alimentación Saludable, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 2. Actitudes de los Padres de Familia sobre la Alimentación Saludable de sus acudidos, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 3. Prácticas de los Padres de Familia sobre los hábitos alimentarios de sus acudidos, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 4. Prácticas de los Padres de Familia sobre los Programas de Alimentación Escolar, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 5. Docentes encuestados por región educativa, de las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 6. Conocimientos de los Docentes sobre la Alimentación Saludable, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 7. Actitudes de los Docentes sobre la Alimentación Saludable, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 8. Prácticas de los Docentes sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 9. Prácticas de los Docentes sobre los Programas de Alimentación Escolar, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 10. Distribución de los estudiantes encuestados según el nivel educativo, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 11. Conocimientos de los Estudiantes sobre la Alimentación Saludable, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 12. Actitudes de los Estudiantes sobre la Alimentación Saludable, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 13. Prácticas Alimentarias de los Estudiantes, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 14. Prácticas de los Estudiantes en los Programas de Alimentación Escolar, de las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 15. Distribución de los Estudiantes con Estado Nutricional evaluado, de las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 16. Estado Nutricional de los Estudiantes de las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 17. Estudiantes con bajo peso, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 18. Estudiantes con sobrepeso, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Figura 19. Estudiantes con obesidad, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Índice de Anexos

Anexo 1: Cuestionario de Evaluación de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (Padres de Familia)

Anexo 2: Cuestionario de Evaluación de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (Docentes)

Anexo 3: Cuestionario de Evaluación de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (Estudiantes)

Anexo 4: Plan de Trabajo (Gantt)

Anexo 5: Base de Recolección de Datos Antropométricos

Resumen

En Panamá, la prevalencia de desnutrición (menor a 2,5 %) es lo esperado en una población sana de 5 a 14 años, sin embargo, la anemia es un problema de salud pública (leve), ya que entre 4,3 % y 7,7 % lo presenta; se encontró en 15,2 % y 3,1 % deficiencia de zinc y Vitamina A en los menores de 5 a 9 años; el 36,7 % de la población en este rango de edad presenta exceso de peso (22,9 % en sobrepeso y 13,8 % obesos) y el 36,3 % de los de 10 a 14 años (21,8 % con sobrepeso y 14,5 % con obesidad) (ENSPA, 2019). Los Programas de Alimentación Escolar (PAE) son importantes políticas públicas de protección social para cumplir con el Derecho Humano a la Alimentación Adecuada (DHAA). Es necesaria la evaluación de los componentes del Programa Estudiar Sin Hambre (ESH) en todas las regiones educativas del país, por lo que se evaluó el componente de Educación Alimentaria y Nutricional antes y después de la implementación de un plan de capacitaciones para la comunidad educativa (estudiantes, docentes y padres de familia). Este estudio descriptivo-exploratorio tuvo como objetivo determinar los conocimientos, actitudes, prácticas sobre alimentación saludable de los escolares, padres de familia y docentes de las escuelas del Programa ESH. Se utilizó una muestra aleatoria estratificada de 8.264 escolares de una población de 59.235 que iniciaron la primera fase del programa en el año lectivo 2022, en donde se le aplicaron los cuestionarios de conocimientos, actitudes y prácticas (CAP), de manera presencial. La aplicación de los cuestionarios para padres de familia y docentes fue vía plataformas digitales (Formularios de Google®). Se utilizó estadística descriptiva para cada variable, con distribución de frecuencias en tablas con valores y porcentajes, en algunas variables las frecuencias serán presentadas en forma de gráficas.

Palabras claves: Escuelas; Programas de Alimentación Escolar (PAE); Programa Estudiar Sin Hambre (ESH); Conocimientos, Actitudes y Prácticas (CAP); Educación Alimentaria y Nutricional (EAN).

1. Introducción

1.1. Planteamiento del Problema

En el mundo, 1 de cada 9 adultos sufre de subalimentación (desnutrición) y 1 de cada 3 padece de sobrepeso u obesidad (Global Nutrition Report, 2020). A nivel mundial el sobrepeso en la infancia promedia el 5,6%, a nivel regional América Latina y el Caribe el sobrepeso alcanzó 7,5% de los infantes en el año 2019. Expertos indican que el sobrepeso y la obesidad se asocian con el 75% de las muertes por enfermedades no transmisibles (FAO, 2020).

En Panamá, la prevalencia de desnutrición es lo esperado en una población sana de 5 a 14 años (menor a 2,5%), sin embargo, la anemia es un problema de salud pública (leve); se encontró en 15,2% y 3,1% deficiencia de zinc y Vitamina A en los menores de 5 a 9 años. Más del tercio de la población de este rango de edad 36.7% de 5 a 9 años (22,9% en sobrepeso y 13,8% obesos) y el 36,3% de 10 a 14 años (21,8% con sobrepeso y 14,5% con obesidad) prevalece con exceso de peso, que en comparación con los últimos 16 años ha ido en aumento en el rango de edad de 5 a 9 años (ENSPA, 2019).

Los Programas de Alimentación Escolar (PAE) son importantes políticas públicas de protección social para cumplir con el Derecho Humano a la Alimentación Adecuada (DHAA), varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) y contribuir con la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) de un país (FAO, 2018). En Panamá, el Ministerio de Educación (MEDUCA) es el responsable de todos los programas para la alimentación y nutrición de los escolares.

El Programa Estudiar Sin Hambre se creó con el propósito de brindar a los estudiantes un almuerzo saludable, mediante la compra de alimentos de producción nacional de calidad, beneficiando así indirectamente al productor local (Ley 115, del 5 de diciembre de 2019). Entre sus componentes están: menús adaptados a la cultura local, mejoramiento de infraestructuras, Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) y compras a la agricultura familiar. En su fase piloto, se obtuvo la línea base con la evaluación antropométrica de los niños y otros de sus componentes como la Educación Alimentaria y Nutricional, en las 4 escuelas participantes. Por lo que, para la fase de réplica del programa se focalizó en la implementación y evaluación de un Plan de EAN.

1.2. Justificación

La obesidad sigue creciendo con el pasar de los años en niños de todas las edades, por lo que la evaluación de conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable, puede ser la clave para identificar las conductas alimentarias que, con intervención a través de educación alimentaria continua, se pueden obtener resultados concretos a corto, mediano y largo plazo.

La escuela como recinto de enseñanza en doble vía funcionaría de modelo para la educación integral del escolar, aprovechando al máximo los alimentos que allí se brindan, con todos los criterios técnicos que necesita para desarrollarse física y cognitivamente.

Debido a la pausa provocada por la Pandemia COVID-19 y considerando el retorno a clases en modalidad presencial, es importante el diagnóstico sobre hábitos alimentarios a mayor escala de las comunidades educativas (escolares, padres de familia y docentes), en todas las regiones educativas del país, ya que cada una de estas tiene una cultura alimentaria en particular; por lo que, esta investigación propuso medir sus conocimientos, actitudes y prácticas y el impacto que pudiese tener el desarrollo del componente de Educación Alimentaria y Nutricional en esta población objetivo.

2. Hipótesis y Objetivos

Hipótesis de la Investigación

El Plan de Educación Alimentaria y Nutricional propuesto contribuirá a mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable de la comunidad educativa (escolares, padres de familia y docentes) de las escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Objetivo General:

Determinar los conocimientos, actitudes, prácticas sobre alimentación saludable de la comunidad educativa de las escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Objetivos Específicos:

1. Identificar los conocimientos en alimentación saludable de la comunidad educativa.
2. Determinar las actitudes en alimentación saludable de la comunidad educativa.
3. Describir las prácticas alimentarias de la comunidad educativa.
4. Aplicar un Plan de Educación Alimentaria y Nutricional para la comunidad educativa.

3. Metodología

3.1. Definición de la Muestra

En este estudio se utilizó una población de 59.235 escolares que iniciaron la primera fase del programa ESH en el año lectivo 2022; primero se seleccionó una muestra aleatoria de 8.264 escolares, de todas las regiones del país; se utilizó la fórmula de Crochant para obtener la muestra probabilística:

$$n = \frac{N \times Z\alpha^2 \times (p \cdot q)}{d^2 \times (N - 1) + Z\alpha^2 \times (p \cdot q)}$$
$$n = \frac{59.235 \times 1.96^2 \times (0.50 \times 0.50)}{0.01^2 \times (59.235 - 1) + 1.96^2 \times (0.50 \times 0.50)} = 8.264$$

Donde:

- N = Total de la población (Estudiantes de las 273 seleccionadas para ESH)
- $Z\alpha = 1.96$ al cuadrado (si la seguridad es del 95 %)
- p = 50 % (0.50)
- q = 50 % (0.50)
- d = precisión (1 %)

Luego se definió una muestra probabilística estratificada y así obtener estudiantes de todas las regiones educativas de manera equitativa. Se utilizó:

$$ksh = \frac{nh}{Nh} = 0.139512112$$

Donde:

- Los estratos son las 16 regiones educativas.
- ksh = es la constante por la que se multiplicará la subpoblación, para obtener la muestra por estrato (Región Educativa).
- nh y Nh = muestra y población de cada estrato.
- sh = desviación estándar de cada elemento en un determinado estrato.

Por lo que, las muestras estratificadas resultaron de la siguiente manera:

MINISTERIO DE EDUCACIÓN				
DIRECCIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN Y SALUD ESCOLAR				
CÁLCULO DE MUESTRA				
REGIÓN EDUCATIVA (ESTRATO)	N° DE ESTUDIANTES (SUBPOBLACIÓN)	CONSTANTE	MUESTRA POR ESTRATO	
BOCAS DEL TORO	2,857	0.139512112	399	
CHIRIQUÍ	3,346		467	
COCLÉ	737		103	
COLÓN	285		40	
COMARCA EMBERÁ	802		112	
DARIÉN	3,551		495	
GUNA YALA	823		115	
HERRERA	666		93	
LOS SANTOS	314		44	
NGÄBE BUGLÉ	14,631		2,041	
PANAMÁ CENTRO	4,380		611	
PANAMÁ ESTE	3,856		538	
PANAMÁ NORTE	2,763		385	
PANAMÁ OESTE	11,299		1,576	
SAN MIGUELITO	6,776		945	
VERAGUAS	2,149		300	
TOTAL GENERAL	59,235			8,264

Cada encargado de las regiones en la Dirección Nacional de Nutrición y Salud Escolar, en coordinación con el enlace regional seleccionaron las respectivas escuelas, hasta completar la muestra seleccionada.

3.2. Diseño de la Investigación

Es un estudio cuantitativo de alcance descriptivo-exploratorio, no experimental y longitudinal.

3.3. Materiales y Métodos

3.3.1. Metodología para el desarrollo del Plan de Educación Alimentaria y Nutricional

Para este estudio, se estructuraron diferentes temas sobre alimentación y nutrición que fueron desarrollados durante 7 meses (desde el mes de abril hasta octubre) del presente año, y que fueron dirigidos a través de distintas capacitaciones a tres públicos objetivos.

Los temas a impartir y aprendizajes que formaron parte de la evaluación fueron los siguientes:

1. Loncheras Saludables

- ¿Qué es una merienda saludable y cuál es la importancia?
- Qué debe incluir la lonchera y cuál es el patrón de merienda

2. Plato de alimentación y Guías Alimentaria

- Identificar el ícono que representa las guías alimentarias y conocer los 8 mensajes

3. Estilos de Vida Saludables

- Importancia de la actividad física
- Consumo de agua
- Consumo de frutas y vegetales
- Reducir consumo de grasas y azúcares

4. Programas de alimentación

- Programa de Alimentación Complementaria Escolar (PACE): Qué es, qué productos incluye y cuáles son sus beneficios
- Almuerzo escolar: beneficios
- Producción de alimentos: ¿qué es?, ¿cuál es su importancia?



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Capacitaciones ESH 2022

Dirección Nacional de Nutrición y Salud Escolar



Nº	TEMAS DE CAPACITACIÓN	FECHA DE INICIO	FECHA DE FINALIZACIÓN (Nº semana)	ABRIL							MAYO							JUNIO							JULIO							AGOSTO							SEPTIEMBRE							OCTUBRE						
				14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43																			
1	Lonchera saludable.	4 abr. 2022	20 may. 2022	14	[shaded]							[shaded]																																								
2	Plato de alimentación y Guías Alimentarias para Panamá (GABA).	23 may. 2022	15 jul. 2022	21								[shaded]							[shaded]																																	
3	Estilo de vida saludable.	18 jul. 2022	2 sep. 2022	29															[shaded]							[shaded]							[shaded]																			
4	Programas de alimentación escolar de la DNNESE.	5 sep. 2022	28 oct. 2022	36																						[shaded]							[shaded]																			

3.3.2. Metodología de recolección de datos específicos: CAP

El instrumento para cada público objetivo (estudiantes, padres de familia y docentes) fue adaptado de encuestas validadas y aplicadas en otros estudios sobre Alimentación y Nutrición. Consistió en veintiséis (26) preguntas, divididas en 4 módulos: (1) Datos Generales, (2) Conocimientos de alimentación, (3) Actitudes en alimentación y (4) Prácticas de Hábitos Alimentarios. La evaluación inicial se realizó entre el 14 de marzo y 13 de mayo, y una evaluación final entre el 31 de octubre y 2 de diciembre de 2022.

1. Instrumento para Padres de Familia y Docentes (Anexo 1 y Anexo 2)

Por motivos de la contingencia mundial por la pandemia de COVID-19, para la metodología de recolección de datos de conocimientos, actitudes y prácticas (CAP), los instrumentos se aplicaron directamente vías plataformas digitales (Formularios de Google®) a todos los padres de familia y docentes, como parte de la comunidad educativa de las escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre (273 escuelas).

Evaluación de los Conocimientos (C)

El módulo consistió en un total de 9 preguntas, en donde a cada respuesta se le asignó una puntuación de 2 puntos para las respuestas correctas y 0 puntos para las incorrectas o vacías, luego se obtuvo el puntaje que fue la sumatoria de la puntuación de las respuestas de cada participante, y así obtener la calificación, que cuyo valor era menor o igual a 10 puntos el participante “NO CONOCE”, entre 12 y 14 puntos “CONOCE POCO” o si el valor era igual o mayor a 16 puntos “CONOCE” de alimentación saludable.

Evaluación de las Actitudes (A)

Este módulo contenía 8 preguntas, las cuales se evaluaron con la siguiente puntuación: 3 puntos para las respuestas con actitud positiva, 2 puntos a las respuestas con actitud negativa y 1 punto para los “no sé” o vacías como respuesta, el puntaje se obtuvo de la sumatoria de la puntuación de las respuestas de cada participante, y así obtener la calificación, que cuyo valor era igual a 8 puntos el participante “NO SABE”, mayor a 8 y menor a 24 puntos tenía “ACTITUD-” o si el valor era igual a 24 puntos el participante tenía “ACTITUD+” sobre el tema de alimentación saludable.

Evaluación de las Prácticas (P)

El total de las preguntas para este módulo fueron 9, para las primeras 6 preguntas a cada respuesta se le asignó una puntuación de 2 puntos para las respuestas correctas y 0 puntos para las respuestas incorrectas o vacías, luego se obtuvo el puntaje que fue la sumatoria de la puntuación de las respuestas de cada participante, y así obtener la calificación, que cuyo valor era menor a 12 puntos el participante tiene “MALAS” prácticas o si el valor era igual a 12 puntos el participante tiene “BUENAS” prácticas sobre los hábitos alimentarios de sus acudidos o estudiantes respectivamente.

2. Instrumento para Escolares (Anexo 3)

La encuesta fue aplicada de manera presencial, simultáneamente previo a la toma de peso y talla, específicamente a estudiantes de 4to, 5to y 6to grado en escuelas con nivel educativo hasta primaria, y también a los de 7mo, 8vo y 9no grado en las escuelas con educación premedia; las encuestas aplicadas fueron ingresadas manualmente en la versión digital (Formularios de Google®), para su posterior análisis. El número de estudiantes al que se le aplicó la encuesta corresponde al tamaño de la muestra seleccionada por región (N=8.234).

Evaluación de los Conocimientos (C)

El módulo consistió en un total de 8 preguntas, en donde a cada respuesta se le asignó una puntuación de 2 puntos para las respuestas correctas y 0 puntos para las incorrectas o vacías, luego se obtuvo el puntaje que fue la sumatoria de la puntuación de las respuestas de cada participante, y así obtener la calificación, que cuyo valor era menor o igual a 8 puntos el participante “NO CONOCE”, entre 10 y 12 puntos “CONOCE POCO” o si el valor era igual o mayor a 14 puntos “CONOCE” de alimentación saludable.

Evaluación de las Actitudes (A)

Este módulo contenía 8 preguntas, las cuales se evaluaron con la siguiente puntuación: 3 puntos para las respuestas con actitud positiva, 2 puntos a las respuestas con actitud negativa y 1 punto para los “no sé” o vacías como respuesta, el puntaje se obtuvo de la sumatoria de la puntuación de las respuestas de cada participante, y así obtener la calificación, que cuyo valor era igual a 8 puntos el participante “NO SABE”, mayor a 8 y menor a 24 puntos tenía “ACTITUD-” o si el valor era igual a 24 puntos el participante tenía “ACTITUD+” sobre el tema de alimentación saludable.

Evaluación de las Prácticas (P)

El total de las preguntas para este módulo fueron 10, para las primeras 7 preguntas a cada respuesta se le asignó una puntuación de 2 puntos para las respuestas correctas y 0 puntos para las respuestas incorrectas o vacías, luego se obtuvo el puntaje que fue la sumatoria de la puntuación de las respuestas de cada participante, y así obtener la

calificación, que cuyo valor era menor a 14 puntos el participante tiene “MALAS” o si el valor era igual a 14 puntos el participante tiene “BUENAS” prácticas de hábitos alimentarios.

Para todos los usuarios, las últimas 3 preguntas fueron analizadas de manera individual y se compararán en la evaluación final, y así conocer las diferencias en la ejecución de los Programas de Alimentación Escolar durante el año.

3.3.3. Metodología de recolección de datos generales: Composición Corporal

A. Estado Nutricional

Se utilizó parámetros antropométricos, para caracterizar estructuras anatómicas y fisiológicas de los individuos.

A.1. Indicadores del Estado Nutricional

Solo se realizó la evaluación antropométrica a los estudiantes que se les aplicó la encuesta. Se realizó la evaluación inicial en el periodo comprendido entre el 14 de marzo y 13 de mayo de 2022.

I. Parámetros Antropométricos

- Talla: medida en centímetros de la estatura de una persona de pie en posición vertical.
- Peso: medición precisa y confiable que expresa la masa corporal de las personas. Se utilizó la medida en kilogramos (Suverza y Haua 2010).

Se tomaron dos (2) medidas del parámetro antropométrico de talla, para obtener un promedio de éste, con el objetivo de disminuir margen de error, y 1 medida de peso. El equipo de antropometría que se utilizará será:

- Para la talla: tallímetro portátil modelo SECA 217, alcance de medición 20-205 cm, escala de lectura lateral con división de 1 mm, tope de cabeza movable, distanciador de pared para la estabilidad y una base que asegure su posición.

- Para el peso: balanza digital de piso modelo SECA 824, con doble pantalla LCD, capacidad de peso: 200 kg/440 libras.

II. Índice de Masa Corporal para la edad (IMC/edad)

La evaluación del estado nutricional se realizó con los puntos de corte y calificación de los patrones de crecimiento de la Organización Mundial de la Salud (OMS), utilizando la nomenclatura y el indicador de la relación del peso con respecto a la estatura y la edad, que también se utiliza en el país:

- Bajo Peso: $IMC/E < -2.00 DE$
- Normal: $IMC/E -2.00 DE$ a $+1.00 DE$
- Sobrepeso: $IMC/E > +1.00 DE$ a $+2.00 DE$
- Obesidad: $IMC/E > +2.00 DE$

B. Edad

Años cumplidos del escolar al momento de la evaluación, que se utilizó para categorizar a los estudiantes por grupo de edad.

C. Nivel Educativo

Grado que cursa el escolar al momento de la evaluación, que se utilizó para categorizar a los estudiantes por nivel de enseñanza.

3.4. Plan de Análisis de Datos

Los datos recolectados de los módulos de conocimientos, actitudes y prácticas en cada segmento se analizaron utilizando la matriz que se descargó directamente de Formularios de Google[®], a una hoja de cálculo del programa Excel de Microsoft Office 365[®] para la tabulación de la información, a ésta, también se le agregó la información sobre la composición corporal (Anexo 5) para el análisis antropométrico de los estudiantes. Se utilizó la aplicación AnthroPlus[®] de la OMS para el cálculo de los indicadores del estado nutricional.

3.5. Técnicas Estadísticas

Se utilizó estadística descriptiva para cada variable, con distribución de frecuencias en tablas con valores y porcentajes, en algunas variables las frecuencias serán presentadas en forma de gráficas. Para otras variables se aplicó promedio y mediana como medidas de tendencia central; como medida de variabilidad se utilizó la desviación estándar.

4. Resultados

Para los usuarios Padres de Familia y Docentes, los resultados obtenidos se darán en base a las encuestas (instrumentos) que fueron completadas directamente a través de la plataforma digital Formularios de Google®. Para los Estudiantes los resultados se darán en base a las encuestas que fueron ingresadas manualmente en la versión digital (Formularios de Google®), que corresponde al tamaño de la muestra seleccionada por región (N=8.234).

4.1. Conocimientos, Actitudes y Prácticas de los Padres de Familia, sobre Alimentación Saludable

Datos Generales

A nivel nacional, 3.075 Padres de Familia completaron la encuesta, de los cuales 1.869 fueron del sexo femenino y 1.169 del sexo masculino. Estos son Padres de Familia en 91 escuelas que pertenecen al Programa Estudiar Sin Hambre.

Conocimientos

De los Padres de Familia que completaron la encuesta, solo el 6 % conoce, el 41 % conoce poco sobre alimentación saludable; sin embargo, el 53 % no conoce sobre el tema en cuestión (Figura 1).

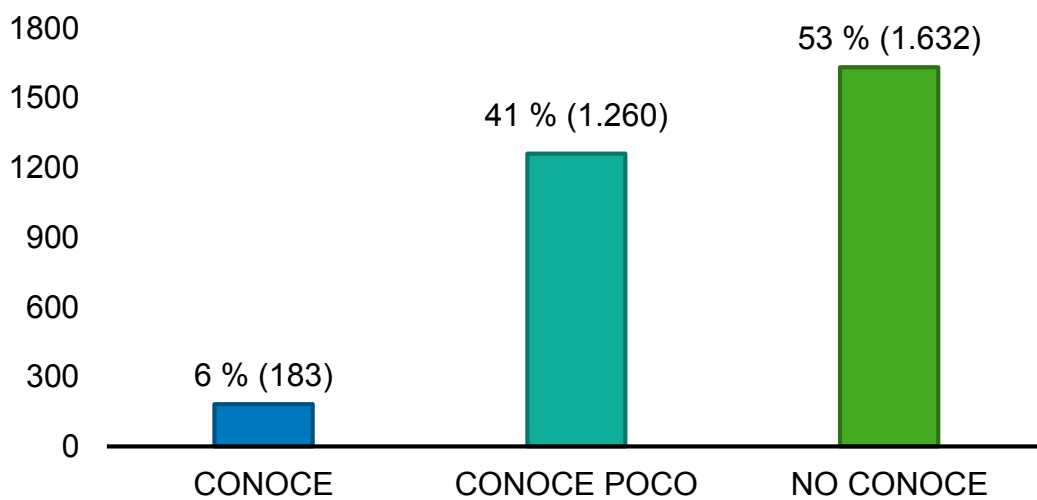


Figura 1. Conocimientos de los Padres de Familia sobre la Alimentación Saludable, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Actitudes

Casi el 60 % de los Padres de Familia que completaron la encuesta, tienen actitud positiva sobre la alimentación saludable que deben tener sus hijos. En cambio, el 41 % de los padres de familia tienen actitud negativa (Figura 2).

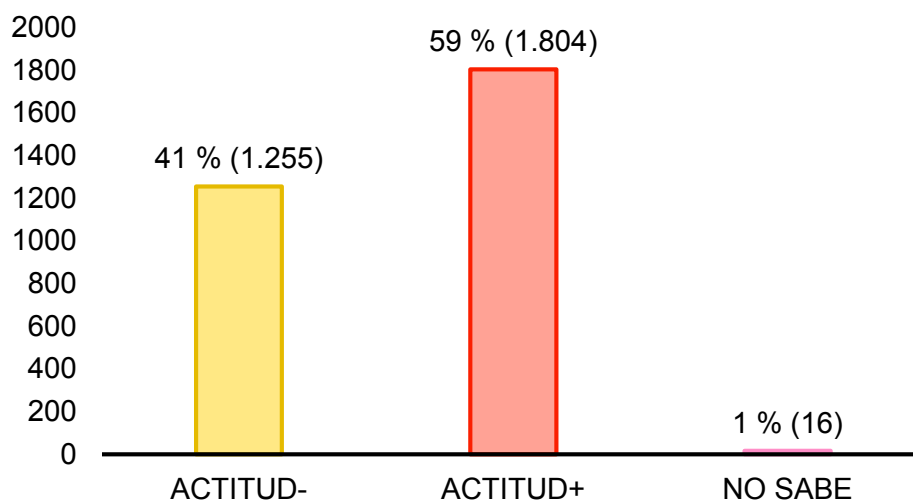


Figura 2. Actitudes de los Padres de Familia sobre la Alimentación Saludable de sus acudidos, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Prácticas

Más del 75 % de los Padres de Familia, tienen malas prácticas sobre los hábitos alimentarios de sus acudidos. Por otro lado, un 24 % presentaron buenas prácticas sobre los hábitos alimentarios de sus acudidos (Figura 3).

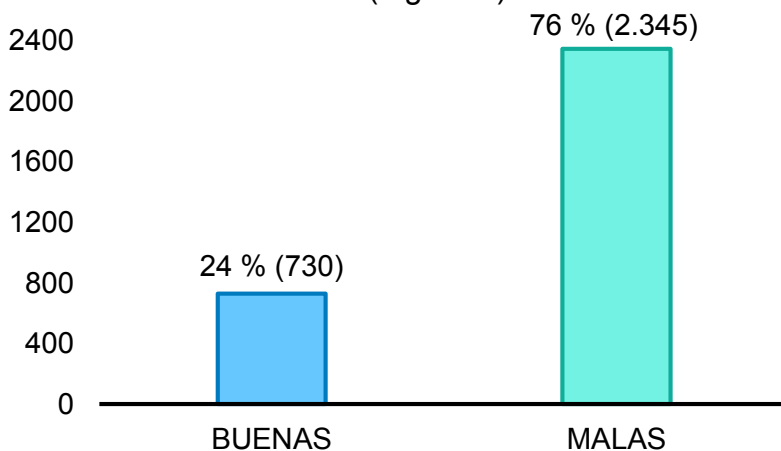


Figura 3. Prácticas de los Padres de Familia sobre los hábitos alimentarios de sus acudidos, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Con relación a los Programas de Alimentación Escolar, el 70 % de los Padres de Familia incentivan a sus hijos a consumir los productos del Programa de Alimentación Complementaria Escolar (PACE). Un 24 % reportó que sus acudidos no recibieron los productos del Programa. Por otro lado, el 60 % incentivan a sus acudidos a consumir todo el almuerzo que ofrece el Programa Estudiar Sin Hambre (ESH); el 36 % indicaron que sus acudidos no reciben el almuerzo escolar del programa. El 41 % reportó que la escuela no ejecuta las actividades agrícolas de huertos y granjas avícolas del Programa de Producción de Alimentos (Figura 4).

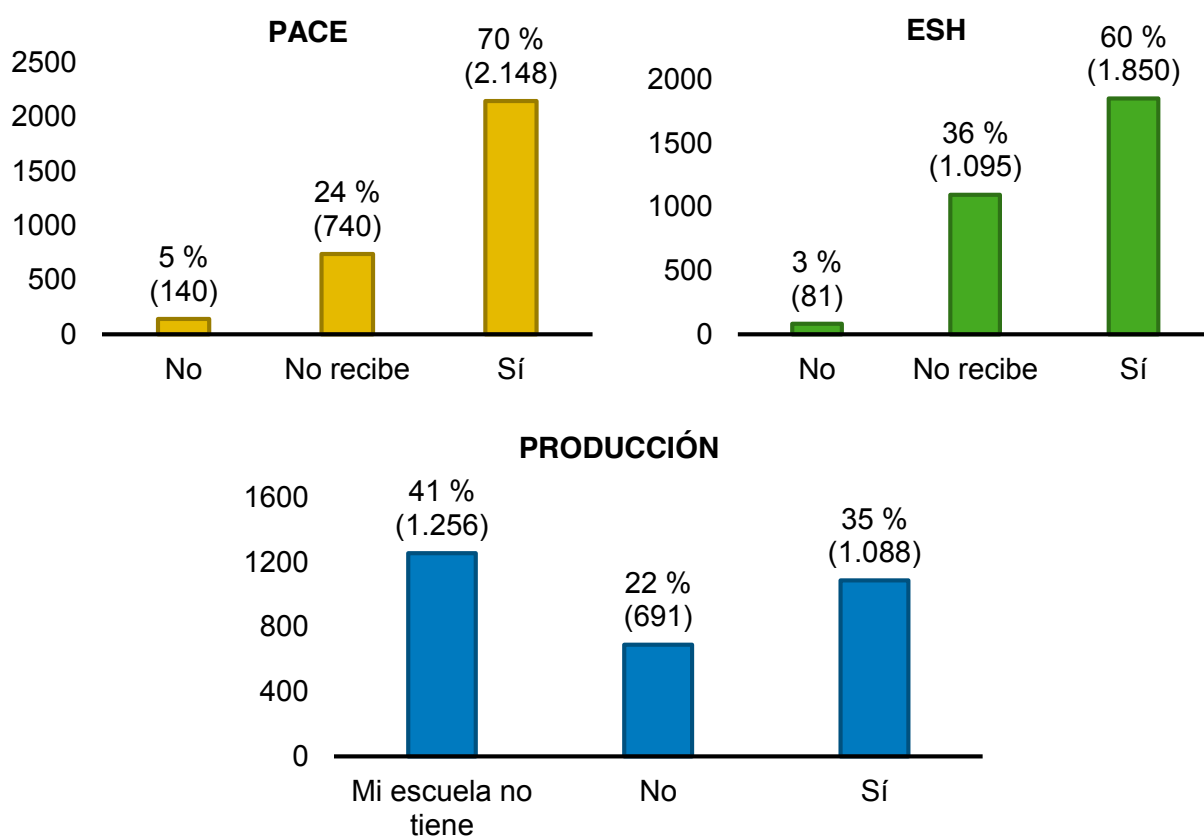


Figura 4. Prácticas de los Padres de Familia sobre los Programas de Alimentación Escolar, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

4.2. Conocimientos, Actitudes y Prácticas de los Docentes, sobre Alimentación Saludable

Datos Generales

A nivel nacional, 780 Docentes completaron la encuesta, de los cuales 551 fueron del sexo femenino y 215 del sexo masculino. Corresponden a docentes que laboran en 151 escuelas que pertenecen al Programa Estudiar Sin Hambre de 14 regiones educativas. Las regiones con mayor participación de docentes son: Panamá Oeste (154), Chiriquí (132) y Comarca Ngäbe-Bugle (117) (Figura 5).

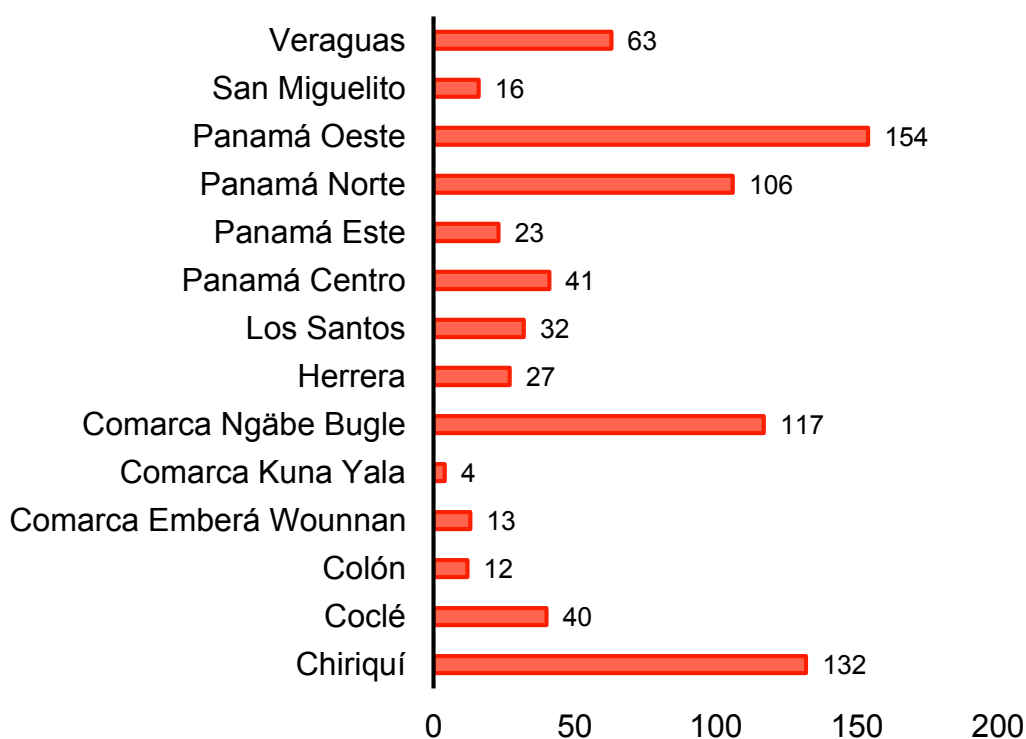


Figura 5. Docentes encuestados por región educativa, de las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Conocimientos

Poco más del 10 % de los docentes encuestados, conocen sobre la alimentación saludable, y más del 50 % tienen pocos conocimientos. Por otro lado, el 35 % no conocen sobre alimentación saludable (Figura 6).

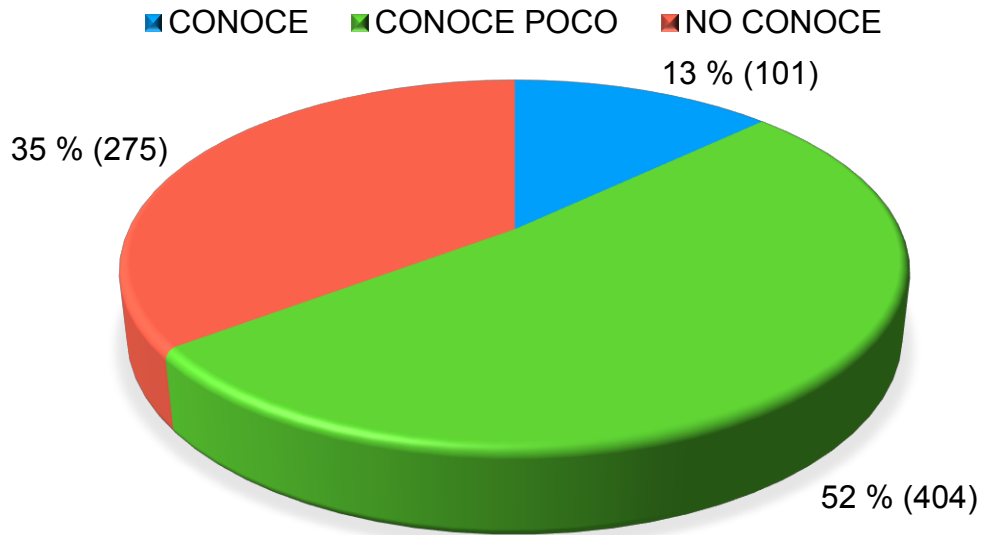


Figura 6. Conocimientos de los Docentes sobre la Alimentación Saludable, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Actitudes

El 62 % de los docentes encuestados tienen actitud positiva sobre la alimentación saludable que deben tener sus estudiantes. Por otro lado, el 38 % de los docentes tienen una actitud negativa (Figura 7).

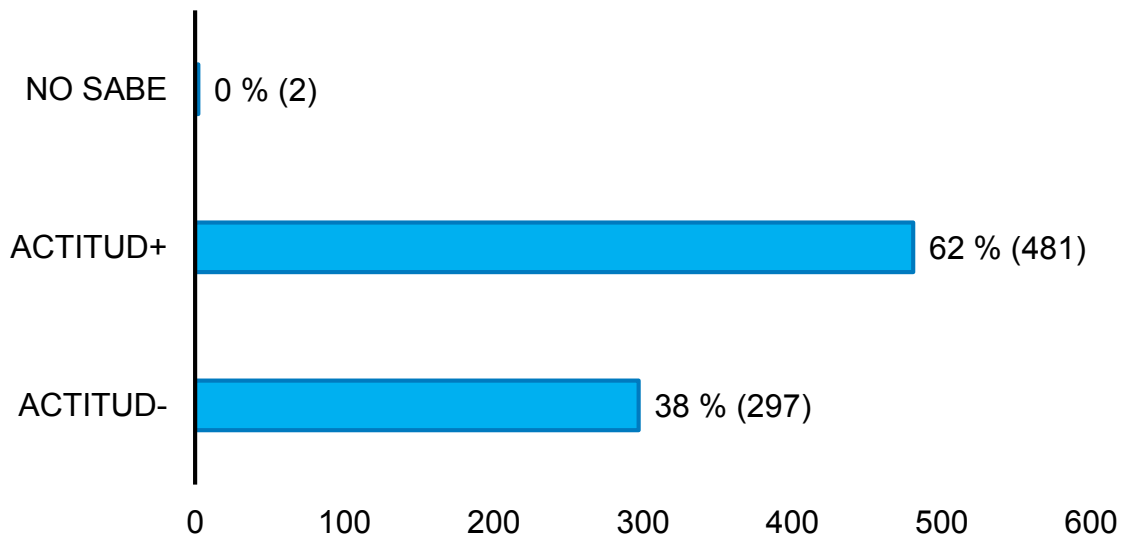


Figura 7. Actitudes de los Docentes sobre la Alimentación Saludable, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Prácticas

Casi el 60 % de los docentes tienen buenas prácticas sobre los hábitos alimentarios de sus estudiantes en la escuela. Sin embargo, el 41 % de los docentes realizan malas prácticas (Figura 8).

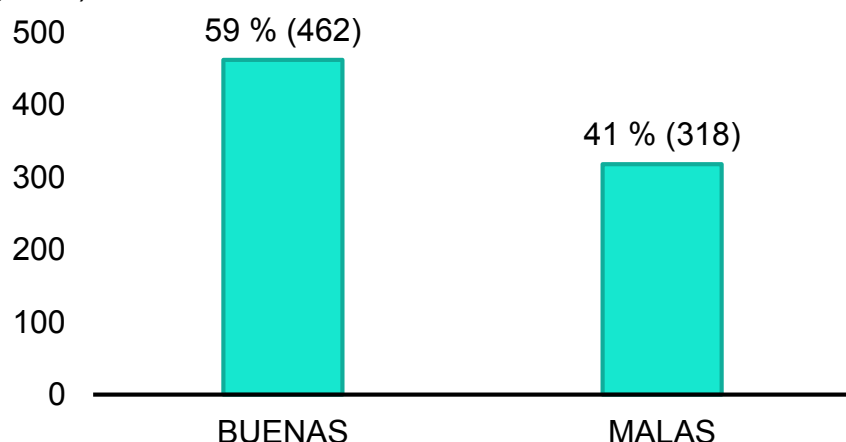


Figura 8. Prácticas de los Docentes sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

El 75 % de los Docentes incentivan a los estudiantes a consumir los productos del Programa de Alimentación Complementaria Escolar (PACE); 18 % reportó que la escuela no recibe el Programa. Por otro lado, el 72 % sí incentivan a consumir el almuerzo que ofrece el Programa Estudiar Sin Hambre (ESH); más del 25 % indicaron que la escuela no recibe el programa. El 68 % reportó incentivar a sus estudiantes a participar de las actividades del Programa de Producción de Alimentos (Figura 9).

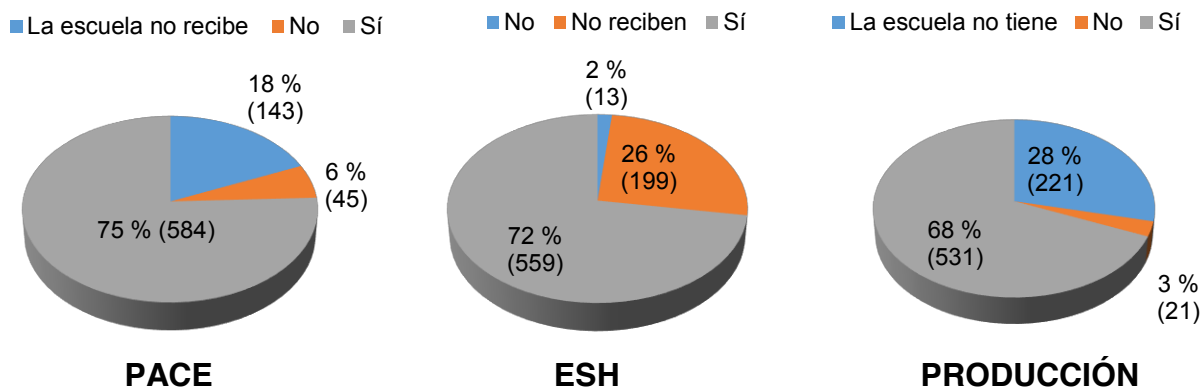


Figura 9. Prácticas de los Docentes sobre los Programas de Alimentación Escolar, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

4.3. Conocimientos, Actitudes y Prácticas de los Estudiantes, sobre Alimentación Saludable

Datos Generales

De los 8.264 estudiantes encuestados a nivel nacional, el 75 % corresponde a la Educación Primaria. Sin embargo, todos los niveles educativos encuestados pertenecen al primer nivel de enseñanza o Educación Básica General (Figura 10).

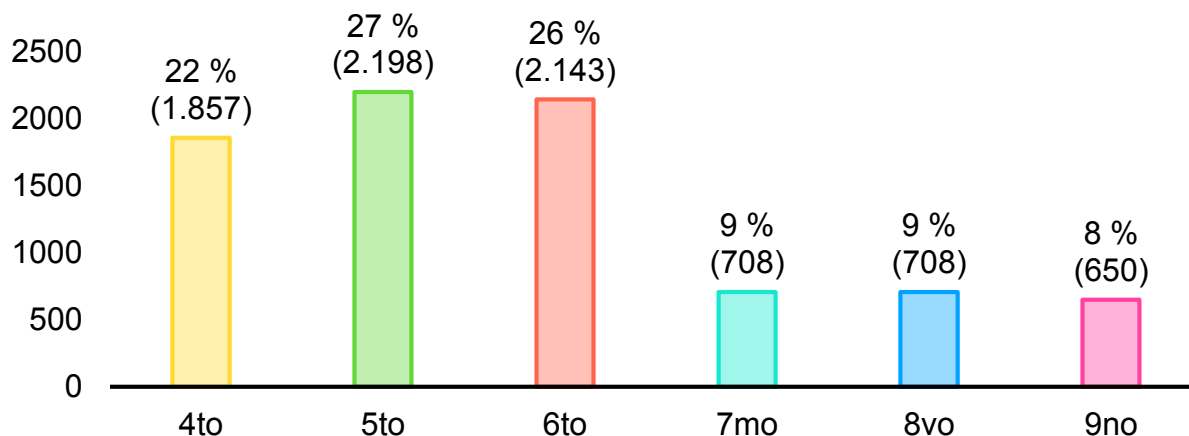


Figura 10. Distribución de los estudiantes encuestados según el nivel educativo, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Conocimientos

El 20 % de los estudiantes encuestados, conocen sobre la alimentación saludable. Por otro lado, el 80 % no conoce (32 %) o conoce poco (48 %) sobre alimentación saludable (Figura 11).

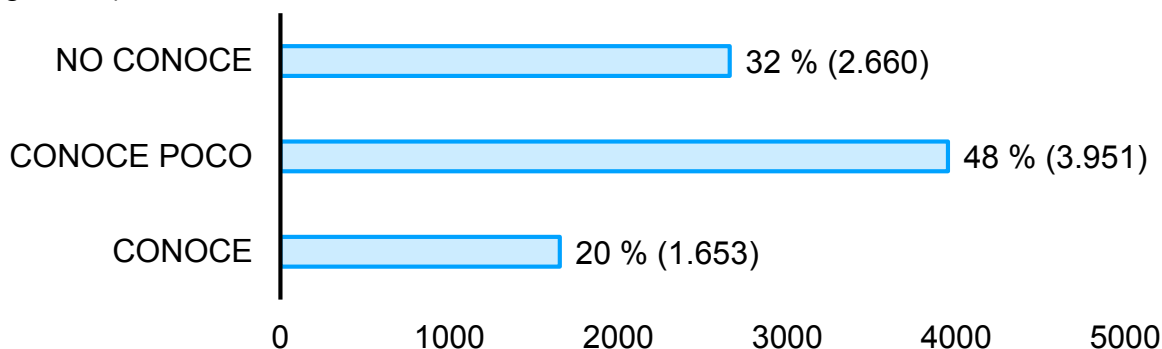


Figura 11. Conocimientos de los Estudiantes sobre la Alimentación Saludable, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Actitudes

El 75 % de los estudiantes encuestados tienen actitud negativa sobre la alimentación saludable; solo el 24 % tiene una actitud positiva (Figura 12).

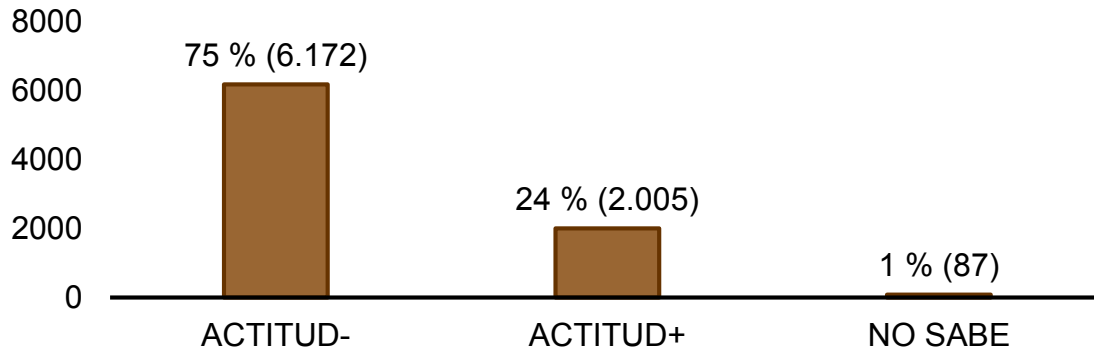


Figura 12. Actitudes de los Estudiantes sobre la Alimentación Saludable, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Prácticas

Más del 90 % de los estudiantes encuestados tienen malas prácticas alimentarias. Menos del 10 % tiene buenos hábitos alimentarios (Figura 13).

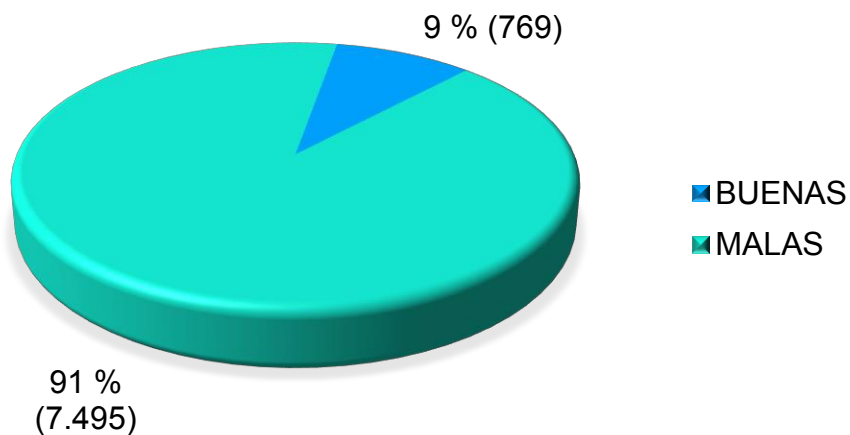


Figura 13. Prácticas de hábitos alimentarios de los Estudiantes, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

El 71 % de los estudiantes consumen los rubros del Programa de Alimentación Complementaria Escolar (PACE). Un 12 % reportó no recibir los productos del Programa. Por otro lado, el 67 % consume todo el almuerzo que ofrece el Programa Estudiar Sin Hambre (ESH); el 17 % indicó no recibir el almuerzo escolar del programa. El 52 % indicó que participa en las actividades agrícolas de huertos y granjas avícolas del Programa de Producción de Alimentos. El 1 % de los encuestados, no respondieron a ninguna de estas tres (3) preguntas (Figura 14).

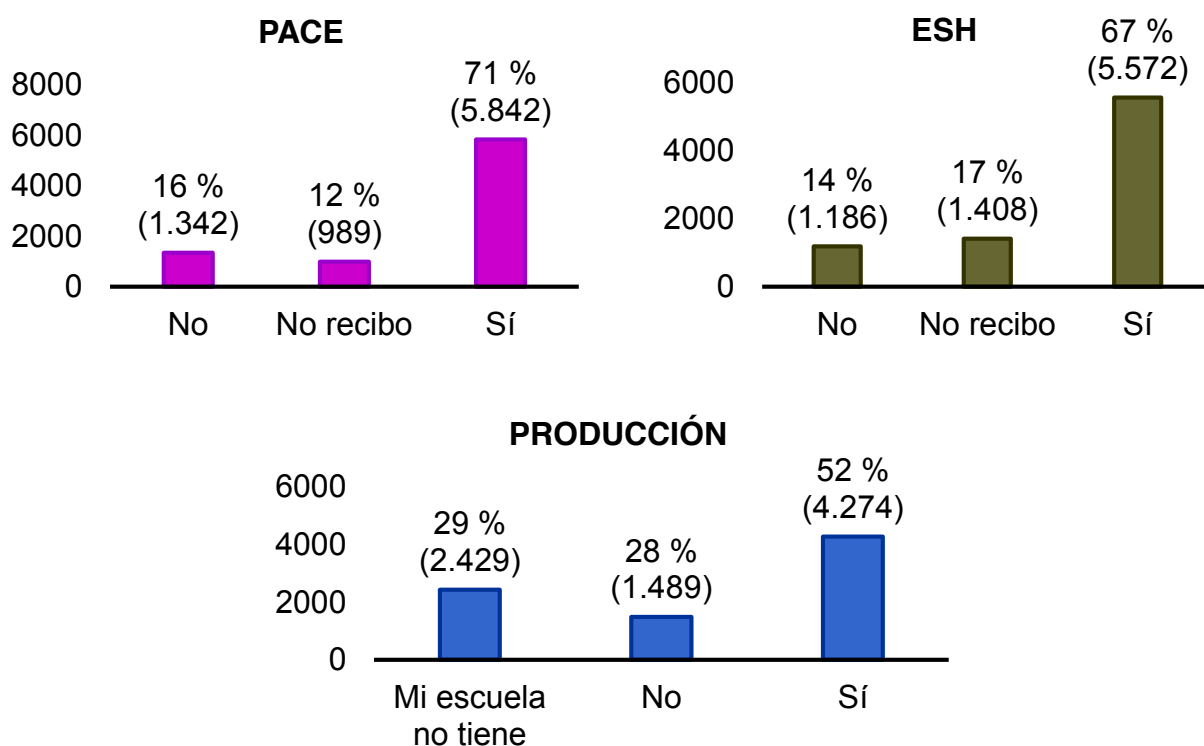


Figura 14. Prácticas de los Estudiantes en los Programas de Alimentación Escolar, de las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Es importante mencionar que los resultados de estas preguntas son previos al inicio de la distribución de los rubros del Programa de Alimentación Complementaria Escolar: leche semidescremada fortificada, crema nutritiva enriquecida y galleta nutricionalmente mejorada; y en algunas escuelas previos al inicio del Programa Estudiar sin Hambre que brinda el almuerzo escolar saludable.

4.4. Estado Nutricional de los Estudiantes

Datos Generales

De la muestra tomada (8.264), el 48 % fue del sexo femenino y 52 % del masculino, la misma se estratificó en las dieciséis (16) regiones educativas, siendo la Comarca Ngäbe-Bugle y Panamá Oeste las regiones con mayor cantidad de estudiantes evaluados (Figura 15).

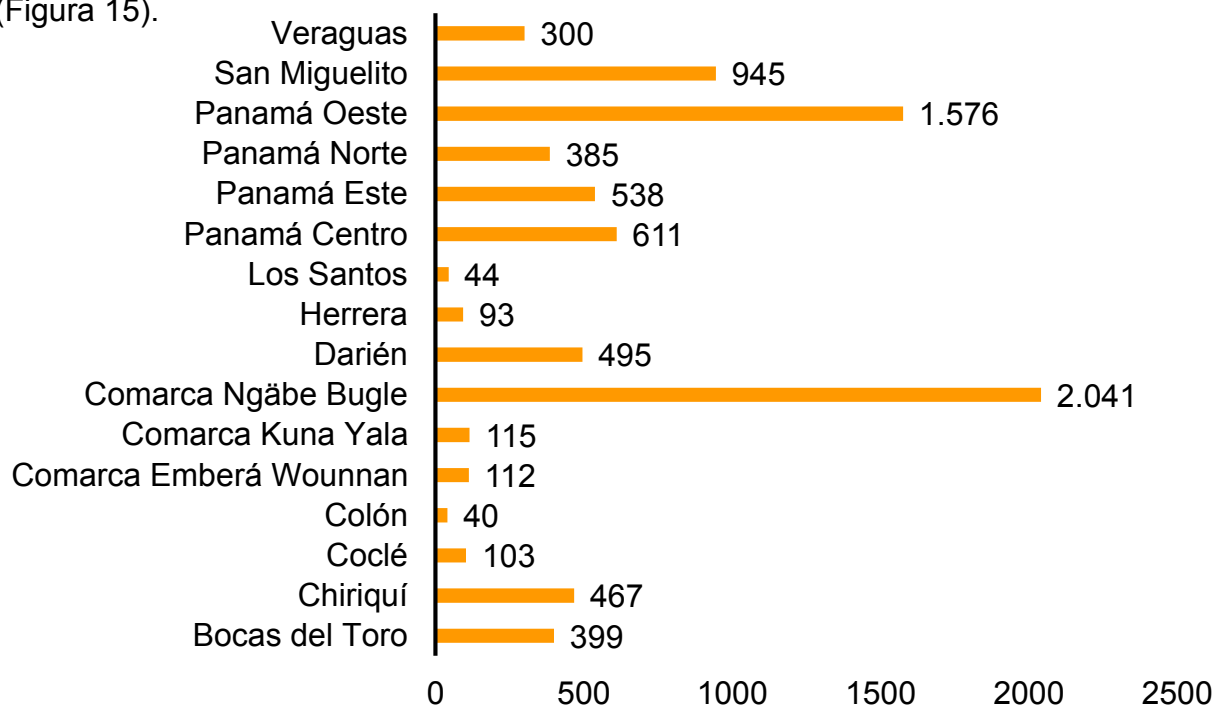


Figura 15. Distribución de los Estudiantes con Estado Nutricional evaluado, de las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Diagnóstico del Estado Nutricional

La mayoría de los estudiantes evaluados (66 %) se encuentran en un estado nutricional normal. El 22 % de los estudiantes tiene sobrepeso; sin embargo, es preocupante que el 11 % (908) tenga obesidad. En tanto, el 1 % (114) de los estudiantes presentaron bajo peso. Estos datos mantienen semejanza con los resultados, en el mismo rango de edad, que la Encuesta Nacional de Salud, realizada por el Ministerio de Salud en el año 2019 (Figura 16).

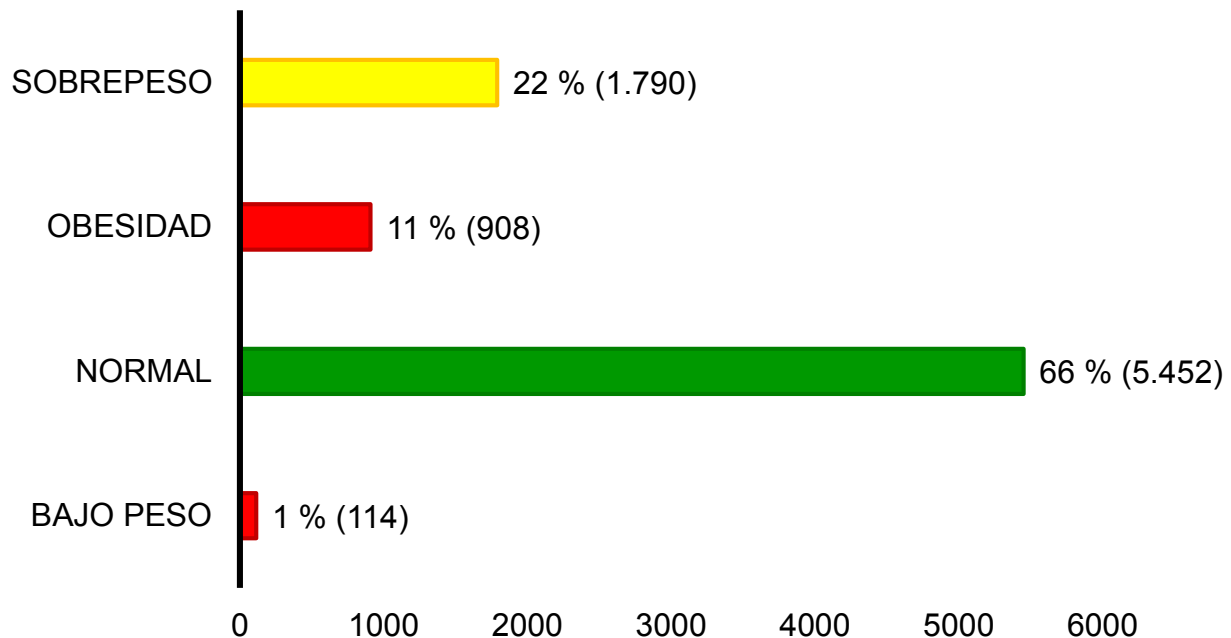


Figura 16. Estado Nutricional de los Estudiantes de las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Bajo Peso

En todas las Regiones Educativas existe al menos un (1) estudiante con bajo peso, excepto en las regiones de Los Santos y Colón (Figura 17).

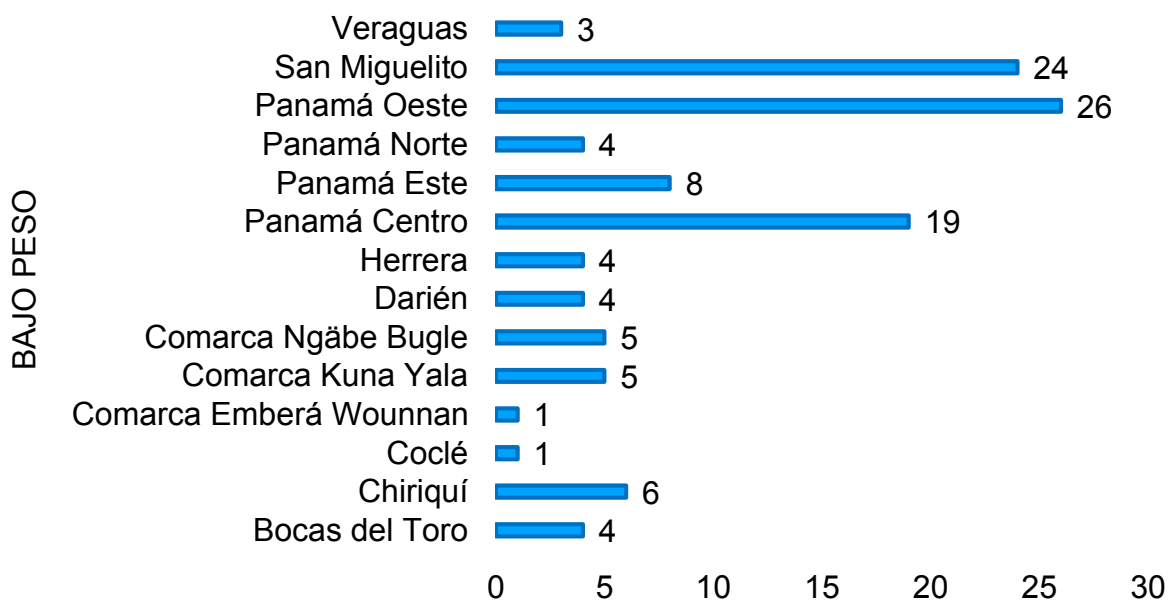


Figura 17. Estudiantes con bajo peso, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

Exceso de Peso: Sobrepeso y Obesidad

La Comarca Ngäbe-Bugle mantiene la mayor cantidad de estudiantes con sobrepeso (509), seguida de la región de Panamá Oeste con 314 estudiantes (Figura 18).

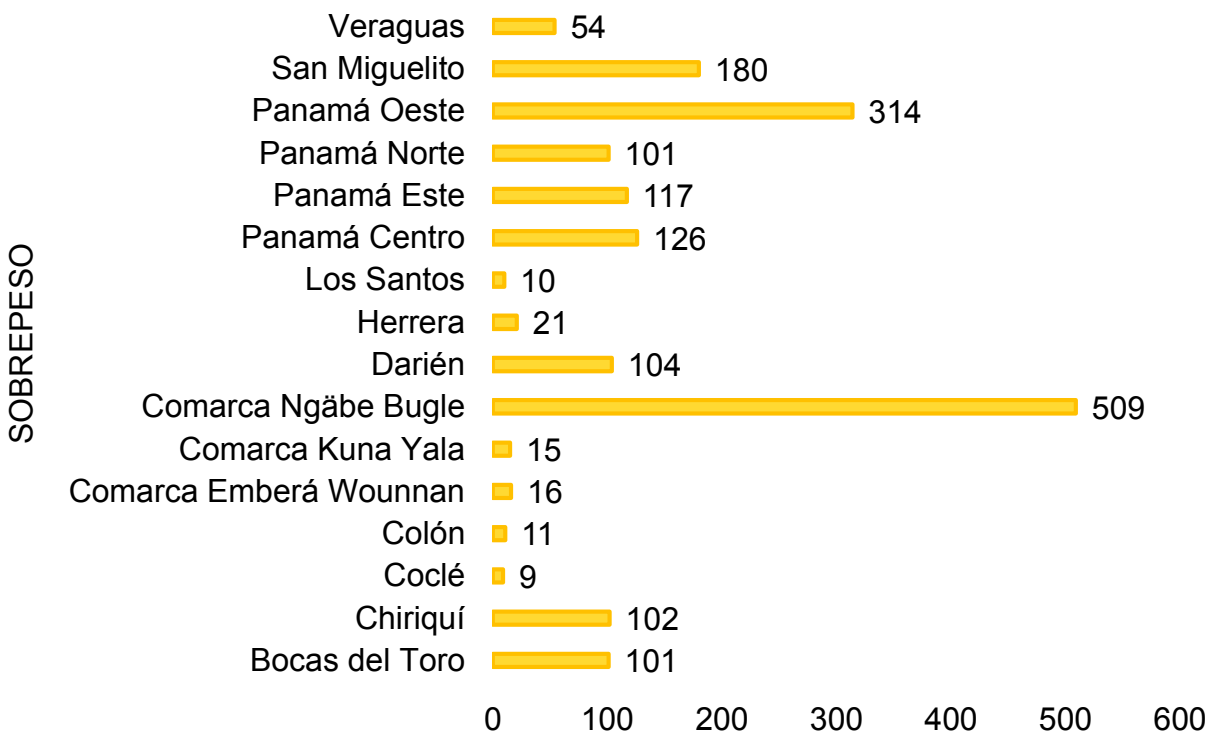


Figura 18. Estudiantes con sobrepeso, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

La obesidad afecta a todas las regiones educativas, mayormente a las regiones de Panamá Oeste y San Miguelito con 218 y 116 estudiantes respectivamente. De las comarcas indígenas, la Ngäbe-Bugle presenta 76 estudiantes con obesidad (Figura 19).

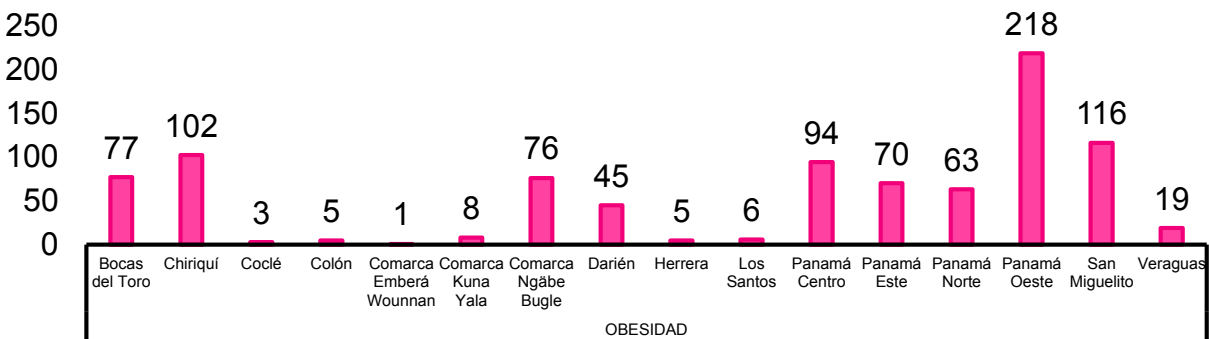


Figura 19. Estudiantes con obesidad, en las Escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre.

5. Conclusiones

La primera parte de este estudio (evaluación inicial) permitió obtener una línea base de datos con la cual se pudo identificar los conocimientos y determinar las actitudes sobre la alimentación saludable, y describir las prácticas sobre hábitos alimentarios de los Padres de Familia, Docentes y Estudiantes, como parte de la Comunidad Educativa.

Los Padres de Familia tienen poco conocimiento o no conocen sobre alimentación saludable. La falta de conocimiento se refleja en los resultados de las prácticas que tienen sobre los hábitos alimentarios de sus acudidos, que en su mayoría son malas. En cambio, más de la mitad tiene actitud positiva hacia como debería ser la alimentación de sus hijos; importante para el aprovechamiento de la capacitación.

Con resultados muy parecidos se encontró a los Docentes que, a pesar de tener poco conocimiento sobre alimentación saludable, su actitud es positiva sobre la alimentación saludable que deben tener los estudiantes. Por otro lado, las prácticas sobre los hábitos alimentarios que deben tener sus alumnos, son buenas.

En tanto, los estudiantes no solo tienen pocos o nada de conocimientos sobre alimentación saludable, o malas prácticas de hábitos alimentarios, sino que, además la actitud es negativa hacia la alimentación saludable; pudiendo indicar la urgencia de la Educación Alimentaria y Nutricional en este público objetivo. El estado nutricional de los estudiantes del Programa Estudiar Sin Hambre, es Normal en más de la mitad de los estudiantes, sin embargo, existen algunos de ellos que se encuentran en los extremos de la clasificación del indicador IMC/Edad como: desnutrición, riesgo de desnutrición, sobrepeso, obesidad y obesidad severa. No obstante, todos estos niños son identificables por escuela y pudieran ser intervenidos por el/la Nutricionista-Dietista con que cuente la Región Educativa.

La aplicación del Plan de Educación Alimentaria y Nutricional con los temas específicos escogidos, de manera continua y con la metodología propuesta como estrategia para la sensibilización de la Comunidad Educativa por parte del equipo técnico que tiene la DNNSE, podría optimizar los conocimientos en alimentación saludable, cambiar algunas actitudes y mejorar prácticas o hábitos alimentarios de sus usuarios. Sin embargo, estas hipótesis serán analizadas cuando tengamos los resultados de la evaluación final, que se realizó en los últimos meses del año 2022.

6. Referencias

- Metodología de la Investigación. Hernández-Sampieri R. Sexta Edición. Editorial Mc Graw-Hill / Interamericana editores, S.A. de C.V. 2014.
- FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF. 2020. Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2020. Santiago de Chile. <https://doi.org/10.4060/cb2242es>
- Informe de la Nutrición Mundial, Medidas en materia de equidad para poner fin a la malnutrición, 2020.
- SUVERZA, A. HAUA, K. (2010) El ABCD de la Evaluación del Estado de Nutrición. Primera Edición. McGraw-Hill Interamericana Editores, S. A. de C. V. México, D. F. 313 págs.
- Ministerio de Salud. Dirección de Provisión de Servicios de Salud. Departamento de Salud Nutricional. Alimentación Diaria Recomendada (ADR). Programa Mundial de Alimentos. Panamá, 2014.
- De León J, González E, Barba A, Sinisterra O, Atencio A. II Monitoreo Nutricional en las Instalaciones de Salud del MINSA. Panamá: MINSA, INCAP-OPS/OMS; 2018.
- Ministerio de Salud. Subsecretaría de Salud Pública. División Políticas Públicas Saludables y Promoción. Departamento de Nutrición y Alimentos. Patrones de Crecimiento para la Evaluación Nutricional de Niños, Niñas y Adolescentes desde el nacimiento hasta los 19 años de edad. Chile, 2018.
- Ministerio de Salud, Instituto Conmemorativo Gorgas e Instituto Nacional de Estadística y Censo. Encuesta Nacional de Salud de Panamá. 2019. Disponible en: http://www.gorgas.gob.pa/SIGENSPA/Informe_general.htm (consultado en línea el 13/09/2021).

7. Anexos

Anexo 1:

Cuestionario de Evaluación de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (Padres de Familia)

Distrito	Corregimiento	Centro Educativo de su hijo

Fecha	Edad	Grado de escolaridad	Sexo
			F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>

Instrucciones: Encierre en un círculo la letra de la o las respuestas que considere correctas.

I. Conocimientos

A. Merienda Saludable

- ¿Qué es una merienda saludable?
 - Aquella que incluye bebidas azucaradas, papitas y dulces.
 - Aquella que incluye emparedado, guineo y agua.
 - Aquella que incluye puré de papas, pollo guisado, piña, soda.
 - Ninguna de las anteriores.

B. Plato de la Alimentación y Guías Alimentarias para Panamá

- ¿Cuál es el ícono de las Guías Alimentarias para Panamá?



- Para tener una alimentación balanceada, ¿qué grupos de alimentos considera debemos consumir?
 - Almidones granos y cereales
 - Frutas y vegetales
 - Carnes
 - Lácteos
 - Aceites, grasas y azúcares
 - Todos los anteriores
- ¿Cuántos vasos de agua se recomienda consumir al día?
 - De 4 a 6 vasos
 - 4 vasos (1 litro)
 - 8 vasos (2 litros)
 - No sé
- ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales se recomiendan consumir al día?
 - Una porción en cada tiempo de comida
 - 5 porciones
 - Por lo menos una vez
 - No sé

C. Estilos de Vida Saludable

6. Para que la actividad física ayude a tu salud debes hacerla:
- 10 minutos cada día al menos 3 veces por semana
 - 30 minutos al día 5 veces por semana
 - 150 minutos a la semana
 - b y c son correctas
 - Los días que pueda en la semana y el tiempo que tenga disponible
7. ¿Qué alimentos y/o productos son altos en azúcares?
- Zanahoria, té frío, néctares, sandía
 - Sodas, té frío, jugos de cajeta
 - Guineo, brócolis, papaya, fresas
 - Ninguna de las anteriores

D. Programas de Alimentación Escolar

8. ¿Qué programas de alimentación recibe su hijo en la escuela?
- Entrega de almuerzo saludable, crema/leche y galleta
 - Entrega de frutas
 - Entrega de papas fritas y Nuggets
 - No sé
9. ¿Qué es un huerto escolar?
- Un espacio en la escuela donde su hijo puede jugar
 - Granjas Escolares
 - Un espacio en la escuela donde se puede cultivar vegetales
 - No sé

II. Actitudes

A. Lonchera Saludable

10. Incluir frutas, agua, proteína (queso, pollo o huevo) y carbohidrato (tortilla, yuca o pan) en la merienda de su acudido(a), es bueno para su salud.
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé

B. Plato de la Alimentación y Guías Alimentarias para Panamá

11. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es saludable para su acudido(a).
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé
12. Tomar suficiente agua en el día, es importante para la salud de su acudido(a).
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé
13. Comer frutas y vegetales es saludable para su acudido(a).
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé

C. Estilos de Vida Saludable

14. Realizar actividad física como jugar, correr, nadar, bailar, etc. durante 60 minutos al día es beneficioso para el desarrollo de su acudido(a).
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé
15. Comer dulces, sodas y pastillas es saludable para su acudido(a).
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé

D. Programas de Alimentación Escolar

16. La merienda que se entrega en la escuela de su acudido(a): galletas con crema o galletas con leche semidescremada, le aporta energía y nutrientes a su cuerpo.

- a. De acuerdo b. En desacuerdo c. No sé

17. Las actividades del huerto de la escuela de su acudido(a), lo incentivan a cultivar sus propios alimentos.

- a. De acuerdo b. En desacuerdo c. No sé

III. Prácticas

A. Lonchera Saludable

18. ¿Le incluye todos los días en la merienda de su acudido(a) frutas y/o vegetales?

- a. Sí b. No

B. Plato de la Alimentación y Guías Alimentarias para Panamá

19. ¿Le ofrece 8 vasos de agua todos los días a su acudido(a)?

- a. Sí b. No

20. ¿Le brinda a su acudido(a) durante el día 5 porciones de frutas y/o vegetales?

- a. Sí b. No

C. Estilos de Vida Saludable

21. ¿Incluye en la planificación diaria de su acudido(a), realizar algún deporte o actividad recreativa como correr, jugar al aire libre, nadar, bailar, etc.?

- a. Sí b. No

22. ¿Le ofrece a su acudido(a) alimentos como platanitos fritos, yuquitas fritas, papitas fritas, chicharrones, mafá, salchicha frita, etc.?

- a. Sí b. No

23. ¿Le ofrece a su acudido(a) alimentos como sodas, dulces, pastillas o golosinas, galletas dulces, chichas, etc.?

- a. Sí b. No

D. Programas de Alimentación Escolar

24. ¿Incentiva a su acudido(a) a consumir las galletas con crema o galletas con leche semidescremada que le ofrece la escuela?

- a. Sí b. No c. No recibe

25. ¿Incentiva a su acudido(a) a consumir todo el almuerzo que le ofrece la escuela?

- a. Sí b. No c. No recibe

26. ¿Participa con su acudido(a) en las actividades agrícolas del huerto y/o granja que tiene la escuela?

- a. Sí b. No c. Mi escuela no tiene

Anexo 2:

Cuestionario de Evaluación de Conocimientos, Actitudes y Prácticas (Docentes)

Región Educativa	Corregimiento	Centro Educativo	Fecha

Edad	Asignatura	Grado que imparte	Sexo
			F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>

Instrucciones: Encierre en un círculo la letra de la respuesta que considere correcta.

I. Conocimientos

A. Merienda Saludable

- ¿Qué es una merienda saludable?
 - Aquella que incluye bebidas azucaradas, papitas y dulces.
 - Aquella que incluye emparedado, guineo y agua.
 - Aquella que incluye puré de papas, pollo guisado, piña, soda.
 - Ninguna de las anteriores.

B. Plato de la Alimentación y Guías Alimentarias para Panamá

- ¿Cuál es el ícono de las Guías Alimentarias para Panamá?



- Para tener una alimentación balanceada, ¿qué grupos de alimentos considera debemos consumir?
 - Almidones granos y cereales
 - Frutas y vegetales
 - Carnes
 - Lácteos
 - Aceites, grasas y azúcares
 - Todos los anteriores
- ¿Cuántos vasos de agua se recomienda consumir al día?
 - De 4 a 6 vasos
 - 4 vasos (1 litro)
 - 8 vasos (2 litros)
 - No sé
- ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales se recomiendan consumir al día?
 - Una porción en cada tiempo de comida
 - 5 porciones
 - Por lo menos una vez
 - No sé

C. Estilos de Vida Saludable

6. ¿Para que la actividad física ayude a tu salud debes hacerla?:
- a. 10 minutos cada día al menos 3 veces por semana
 - b. 30 minutos al día 5 veces por semana
 - c. 150 minutos a la semana
 - d. b y c son correctas
 - e. Los días que pueda en la semana y el tiempo que tenga disponible
7. ¿Las grasas “malas” se encuentran en?:
- a. Vísceras, embutidos, aceite de palma
 - b. Aguacate, pescado
 - c. Almendras, nueces, aceitunas, margarina y mantequilla
 - d. Todas las anteriores

D. Programas de Alimentación Escolar

8. ¿Qué programas de alimentación se dan en su escuela?
- a. Entrega de almuerzo saludable, crema/leche y galleta
 - b. Entrega de frutas
 - c. Entrega de papas fritas y Nuggets
 - d. No sé
9. ¿Qué es un huerto escolar?
- a. Un espacio en la escuela donde se puede jugar
 - b. Granjas Escolares
 - c. Un espacio en la escuela donde se puede cultivar vegetales
 - d. No sé

II. Actitudes

A. Lonchera Saludable

10. Incluir frutas, agua, proteína (queso, pollo o huevo) y carbohidrato (tortilla, yuca o pan) en la merienda de los estudiantes, es bueno para su salud.
- a. De acuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. No sé

B. Plato de la Alimentación y Guías Alimentarias para Panamá

11. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es saludable para los estudiantes.
- a. De acuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. No sé
12. Tomar suficiente agua al día es importante para la salud de los estudiantes.
- a. De acuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. No sé
13. Comer frutas y vegetales es saludable para los estudiantes.
- a. De acuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. No sé

C. Estilos de Vida Saludable

14. Realizar actividad física como jugar, correr, nadar, bailar, etc. durante 60 minutos al día es beneficioso para el desarrollo de los estudiantes.
- a. De acuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. No sé
15. Comer dulces, sodas y pastillas es saludable para los estudiantes.
- a. De acuerdo
 - b. En desacuerdo
 - c. No sé

D. Programas de Alimentación Escolar

16. La merienda que se entrega en su escuela: galletas con crema o galletas con leche semidescremada, aporta energía y nutrientes a los estudiantes.

- a. De acuerdo b. En desacuerdo c. No sé

17. Las actividades del huerto de su escuela, incentivan a los estudiantes a cultivar sus propios alimentos.

- a. De acuerdo b. En desacuerdo c. No sé

III. Prácticas

A. Lonchera Saludable

18. ¿Supervisa los alimentos que los estudiantes consumen en su merienda?

- a. Sí b. No

B. Plato de la Alimentación y Guías Alimentarias para Panamá

19. ¿Inspecciona si los estudiantes toman sodas, maltas o alguna otra bebida azucarada en la escuela?

- a. Sí b. No

20. ¿Incentiva a los estudiantes el consumo de frutas y/o vegetales todos los días en la escuela?

- a. Sí b. No

C. Estilos de Vida Saludable

21. ¿Incentiva a que los estudiantes practiquen algún deporte o actividad recreativa como correr, jugar al aire libre, nadar, bailar, etc. en la escuela?

- a. Sí b. No

22. ¿Permite que los estudiantes consuman alimentos como platanitos fritos, yuquitas fritas, papitas fritas, chicharrones, mafá, salchicha frita, etc. en la escuela?

- a. Sí b. No

23. ¿Orienta a los estudiantes sobre el impacto del consumo de alimentos con alto contenido de azúcares?

- a. Sí b. No

D. Programas de Alimentación Escolar

24. ¿Entrega a los estudiantes las galletas con crema o galletas con leche semidescremada que ofrece la escuela?

- a. Sí b. No c. La escuela no recibe

25. ¿Incentiva a los estudiantes el consumo del almuerzo que le ofrece la escuela?

- a. Sí b. No c. No reciben

26. ¿Incentiva a los estudiantes a participar en las actividades agrícolas del huerto y/o granja que tiene la escuela?

- a. Sí b. No c. La escuela no tiene

Anexo 3:
Cuestionario de Evaluación de Conocimientos, Actitudes y Prácticas
(Estudiantes)

Región Educativa	Centro Educativo	Fecha

Nombre	Fecha de Nacimiento	Grado	Sexo
			F <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/>

Talla 1 (cm)	Talla 2 (cm)	Talla Promedio	Peso (Kg)

Instrucciones: Encierre en un círculo la letra de la respuesta que considere correcta.

1. ¿Qué es una merienda saludable?
 - a. Aquella que incluye bebidas azucaradas, papitas y dulces.
 - b. Aquella que incluye emparedado, guineo y agua.
 - c. Aquella que incluye puré de papas, pollo guisado, piña, soda.
 - d. No sé.

2. ¿Cuál es el ícono de las Guías Alimentarias para Panamá?



3. ¿Cuántos vasos de agua se deben consumir al día?
 - a. 3
 - b. 8
 - c. 7
 - d. No sé
4. ¿Cuántas porciones de frutas y vegetales se deben consumir al día?
 - a. 2
 - b. 5
 - c. 3
 - d. No sé
5. ¿Qué actividad/es consideras saludable?
 - a. Correr, manejar bicicleta, bailar, caminar
 - b. Jugar video juegos
 - c. Ver televisión, usar celular
 - d. No sé

6. ¿Qué alimentos y/o productos son altos en azúcares?
- Té frío, bebidas, sodas, donas, chocolates
 - Galleta de sal, maní,
 - Fresas, guineo, sandía
 - No sé
7. ¿Qué programas de alimentación se dan en su escuela?
- Entrega de almuerzo saludable, crema/leche y galleta
 - Entrega de frutas
 - Entrega de papas fritas y Nuggets
 - No sé
8. ¿Qué es el huerto escolar?
- Un espacio en la escuela donde puedo jugar
 - Granjas Escolares
 - Un espacio en la escuela donde puedo cultivar vegetales
 - No sé
9. Incluir frutas, agua, proteína (queso, pollo o huevo) y carbohidrato (tortilla, yuca o pan) en mi lonchera, es bueno para mi salud.
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé
10. Tomar agua en lugar de bebidas azucaradas es saludable para mi cuerpo.
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé
11. Me intereso por tomar suficiente agua al día.
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé
12. Comer frutas y vegetales me hace sentir bien
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé
13. Realizar actividad física como jugar, correr, nadar, bailar, etc. durante 60 minutos al día es beneficioso para mi desarrollo.
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé
14. Comer dulces, sodas y pastillas le hacen bien a mi cuerpo
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé
15. La merienda que se entrega en la escuela: galletas con crema o galletas con leche semidescremada, aporta energía y nutrientes a mi cuerpo.
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé
16. Las actividades del huerto de mi escuela, me incentivan a cultivar mis propios alimentos.
- De acuerdo
 - En desacuerdo
 - No sé
17. ¿Tu merienda incluye todos los días frutas y/o vegetales?
- Sí
 - No
18. ¿Reemplazo las bebidas azucaradas por agua?
- Sí
 - No
19. ¿Tomo 8 vasos de agua todos los días?
- Sí
 - No

20. ¿Como 5 porciones de frutas y vegetales todos los días?
- a. Sí b. No
21. ¿Practicas algún deporte o actividad recreativa como correr, jugar al aire libre, nadar, bailar, etc.?
- a. Sí b. No
22. ¿Consumes alimentos como platanitos fritos, yuquitas fritas, papitas fritas, chicharrones, mafá, salchicha frita, etc.?
- a. Sí b. No
23. ¿Consumes alimentos como sodas, dulces, pastillas o golosinas, galletas dulces, chichas, etc.?
- a. Sí b. No
24. ¿Consumes las galletas con crema o galletas con leche semidescremada que te ofrece la escuela?
- a. Sí b. No c. No recibo
25. ¿Consumes todo el almuerzo que te ofrece la escuela?
- a. Sí b. No c. No recibo
26. ¿Participas en las actividades agrícolas del huerto y/o granja que tiene la escuela?
- a. Sí b. No c. Mi escuela no tiene

Anexo 4:
Plan de Trabajo (Gantt)

Título del Proyecto: Conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) sobre alimentación saludable de la comunidad educativa en las escuelas del Programa Estudiar Sin Hambre en Panamá														
Actividades	MESES													
	2022												2023	
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	E	D
1. Escritura de la Metodología														
2. Toma de Peso y Talla			14		13									
3. Aplicación de Cuestionarios CAP (inicial)			14		13									
4. Aplicación del Plan de EAN														
5. Aplicación de Cuestionarios CAP (final)										31		2		
4. Análisis de Resultados (Evaluación Inicial)														
5. Presentación de resultados (Evaluación Inicial)												28		
6. Informe Técnico: Evaluación Inicial													4	
7. Publicación de resultados (E. Inicial)													6	
8. Informe Técnico: Evaluación ESH 2022-2023 y Publicación														29

Anexo 5:
Base de Recolección de Datos antropométricos

MINISTERIO DE EDUCACIÓN												
DIRECCIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN Y SALUD ESCOLAR												
BASE DE RECOLECCIÓN DE DATOS ANTROPOMÉTRICOS												
DATOS GENERALES						MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS					INDICADOR	ESTADO NUTRICIONAL
NÚMERO	NOMBRE	SEXO	NIVEL EDUCATIVO	FECHA DE NACIMIENTO	EDAD (MESES)	PESO (KILOS)	TALLA 1 (CM)	TALLA 2 (CM)	TALLA PROMEDIO	INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	IMC/EDAD	DIAGNÓSTICO IMC/EDAD



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN