

LA MERIENDA ESCOLAR EN EL NIVEL INICIAL: CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE PADRES EN UNA ESCUELA DE LA CIUDAD DE SAN LORENZO (2023)

SCHOOL SNACKS AT THE EARLY CHILDHOOD LEVEL: KNOWLEDGE AND PRACTICES OF PARENTS IN A SCHOOL IN THE CITY OF SAN LORENZO (2023)

Fátima Rosalía Mongelos Mongelos¹, Mabel Agustina Gaona Coronel¹

¹Facultad de Ciencias de la Salud y Deporte, Universidad San Lorenzo, San Lorenzo, Paraguay.

RESUMEN

Introducción: La nutrición en la primera infancia y el nivel preescolar es crucial para el desarrollo humano, tal como establece la Convención sobre los Derechos del Niño, que garantiza el derecho a una alimentación balanceada. Sin embargo, la malnutrición se presenta en dos formas: desnutrición y aumento del sobrepeso, afectando a uno de cada diez niños y elevando el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. **Objetivo:** Describir los conocimientos y prácticas de los padres respecto a la merienda escolar de sus hijos en el Nivel Inicial, mediante una evaluación en la

Escuela España de San Lorenzo, Paraguay. **Metodología:** Se realizó un estudio descriptivo y transversal entre febrero y abril de 2023, con una muestra de 28 padres o cuidadores de niños de 3 a 5 años. La recolección de datos se llevó a cabo a través de una encuesta estructurada que constó de 22 preguntas, enfocándose en el conocimiento y las prácticas sobre la merienda escolar. La información fue analizada mediante estadísticas descriptivas. **Resultados:** Los hallazgos revelaron que el 57% de las meriendas eran alimentos ultraprocesados, mientras que solo el 16% incluía frutas. Además, un 83% de los padres mostró un nivel

Autor corresponsal: Fátima Rosalía Mongelos Mongelos. **Correo electrónico:** fati.monge1999@gmail.com **Recibido:** 23/07/2025. **Artículo aprobado:** 01/12/25.



Este es un artículo de acceso abierto, distribuido bajo los términos de [Licencia de Atribución Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), que permite uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que se acredite el origen y la fuente originales.

insuficiente de conocimiento sobre la preparación de meriendas saludables. Estos resultados indican una desconexión significativa entre las prácticas alimentarias actuales y las recomendaciones nutricionales.

Conclusión: La investigación evidencia la necesidad urgente de intervenciones educativas que empoderen a los padres y fomenten hábitos alimentarios saludables. Es crucial que la escuela y la familia colaboren para promover prácticas nutricionales desde temprana edad, y se requieren políticas que faciliten el acceso a alimentos saludables. Este estudio subraya la importancia de abordar la alimentación escolar como parte integral del desarrollo infantil, encaminando esfuerzos hacia la prevención de problemas de salud como la obesidad y la desnutrición.

Palabras claves: Nutrición infantil, Hábitos alimentarios, Intervenciones educativas

ABSTRACT

Introduction: Nutrition in early childhood and preschool is crucial for human development, as established by the Convention on the Rights of the Child, which guarantees the right to balanced nutrition. However, malnutrition manifests in two forms: undernutrition and increasing overweight, affecting one in ten children and raising the risk of non-communicable chronic diseases.

Objective: To describe the knowledge and practices of parents regarding the

school snack of their children in the Initial Level through an evaluation at the España School in San Lorenzo, Paraguay.

Methodology: A descriptive and cross-sectional study was conducted between February and April 2023, involving a sample of 28 parents or caregivers of children aged 3 to 5 years. Data collection was carried out using a structured survey consisting of 22 questions, focusing on knowledge and practices related to school snacks. The information was analyzed through descriptive statistics.

Results: Findings revealed that 57% of the snacks were ultraprocessed foods, while only 16% included fruits. Additionally, 83% of parents displayed insufficient knowledge regarding the preparation of healthy snacks. These results indicate a significant disconnection between current dietary practices and nutritional recommendations. **Conclusion:** The research highlights the urgent need for educational interventions that empower parents and promote healthy eating habits. It is crucial for schools and families to collaborate in promoting nutritional practices from an early age, and policies are needed to facilitate access to healthy foods. This study underscores the importance of addressing school nutrition as an integral part of child development, redirecting efforts towards preventing health issues such as obesity and malnutrition.

Keywords: Child nutrition, Eating habits, Educational interventions

INTRODUCCIÓN

La nutrición en la primera infancia y el nivel preescolar es un pilar fundamental para el desarrollo humano, tal como lo establece la Convención sobre los Derechos del Niño, que garantiza el derecho a una alimentación balanceada. Una nutrición adecuada en cantidad y calidad es indispensable para el óptimo desarrollo físico e intelectual de los niños. Los niños en el Nivel Inicial (3 a 5 años) atraviesan una etapa primordial donde comienzan a consolidar su conducta alimentaria, integrando hábitos que persistirán a lo largo de toda su vida. Se ha establecido que la alimentación en este nivel cumple tres objetivos cruciales: nutricionales, de socialización y formación de hábitos [1]. Sin embargo, en la actualidad, la malnutrición es un desafío global, presente tanto en la forma de desnutrición (que limita el potencial de desarrollo físico e intelectual) como en el aumento del sobrepeso y la obesidad desde edades tempranas, afectando a uno de cada diez niños en la primera infancia y elevando el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

El entorno escolar se ha convertido en un espacio crucial para la formación

de estos hábitos, ya que los niños pasan una parte significativa de su tiempo en la institución. En este contexto, el envío de la merienda escolar es necesario para cubrir las necesidades nutricionales de media mañana, mejorar el rendimiento académico y fomentar prácticas saludables. Es por ello que el rol de los padres y cuidadores resulta esencial, siendo quienes tienen la capacidad de interactuar con sus hijos e influir directamente en su comportamiento alimentario [2]. Los hábitos de los niños se forman por imitación de las acciones de los adultos, por lo que los padres deben procurar enseñar buenos hábitos de alimentación [3]. Por lo tanto, existen alternativas para motivar a los niños a encontrar el gusto por alimentos saludables, donde la más importante es inculcar el ejemplo desde las edades iniciales [4]. A pesar de esta responsabilidad, factores como la poca disponibilidad de tiempo, la falta de conocimientos nutricionales o los bajos ingresos económicos a menudo inducen a los padres a optar por productos industrializados o alimentos de bajo valor nutricional para la merienda. Si bien en Paraguay, bajo diferentes denominaciones programáticas, se realiza la entrega de un complemento nutricional en instituciones educativas desde hace más de dos décadas [5], persiste el desafío de prevenir tanto la desnutrición como el exceso de peso.

En Paraguay, la cultura alimentaria tradicional se ve afectada por la

creciente disponibilidad de alimentos procesados, exacerbando problemas como el sobrepeso infantil y la desnutrición oculta [5]. Los padres influyen directamente en los hábitos alimentarios de sus hijos mediante la selección y preparación de la merienda, proceso en el que intervienen aspectos socioculturales, económicos y educativos [6]. La escuela y la familia deben trabajar conjuntamente para fomentar prácticas saludables, ya que la merienda representa una oportunidad para instalar costumbres nutritivas que impacten positivamente en el crecimiento y el aprendizaje [7,8].

La presente investigación, realizada en la Escuela España de San Lorenzo durante febrero a abril de 2023, busca determinar los conocimientos y prácticas de los padres respecto a la merienda escolar en niños del Nivel Inicial. Este estudio observacional descriptivo de corte transversal contribuye a identificar brechas en la educación nutricional parental, proporcionando bases para intervenciones que promuevan meriendas equilibradas y saludables en esta población vulnerable.

METODOLOGIA

El presente fue un estudio de tipo descriptivo y transversal, con un enfoque cuantitativo y un diseño no experimental, cuyo objetivo principal fue describir los conocimientos y las prácticas de los padres y cuidadores respecto a la merienda escolar de sus

hijos. La investigación se desarrolló en la Escuela España de la ciudad de San Lorenzo, Paraguay, y la recolección de datos se llevó a cabo durante un periodo de tres meses, desde febrero hasta abril del año 2023 [9].

La población de estudio estuvo conformada por los padres o cuidadores de los niños que asistían al Nivel Inicial (3 a 5 años) de la institución seleccionada. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia o casos consecutivos, logrando una muestra de 28 padres o cuidadores, quienes constituyeron la unidad de análisis. Los criterios de inclusión exigían ser padre o cuidador de un niño del Nivel Inicial y aceptar participar firmando el consentimiento informado, mientras que la exclusión se aplicó a aquellos cuyos niños no asistían regularmente o quienes se negaron a participar.

Las variables principales analizadas fueron los conocimientos y las prácticas sobre la merienda escolar, ambas tratadas como variables cualitativas nominales. Para la recolección de los datos se empleó una encuesta estructurada y auto-administrada, consistente en 22 preguntas cerradas de selección múltiple. Este instrumento se dividió en dos secciones, destinando 8 preguntas a la evaluación de los conocimientos y 14 preguntas a la indagación de las prácticas relacionadas con la merienda escolar.

Desde el punto de vista ético, se obtuvo la autorización formal de las autoridades escolares, y se aseguró la participación voluntaria de los encuestados mediante la firma del Consentimiento Informado, garantizando la confidencialidad y el anonimato de todos los participantes. Finalmente, para el análisis estadístico, los datos recolectados fueron codificados y procesados utilizando el paquete estadístico Microsoft Excel. Se aplicó estadística descriptiva, presentando los resultados a través de la distribución de frecuencias absolutas y relativas, resumidos en tablas y gráficos para su adecuada interpretación.

RESULTADOS

Los resultados del presente estudio observacional descriptivo de corte transversal se obtienen a partir de una muestra de 28 padres o tutores de niños matriculados en el Nivel Inicial de la Escuela España, San Lorenzo, Paraguay, durante el período febrero-abril de 2023. La recolección de datos se realiza mediante una encuesta semiestructurada aplicada tras consentimiento informado, garantizando confidencialidad y principios éticos. El análisis descriptivo incluye frecuencias absolutas y relativas, presentadas en tablas y gráficos para facilitar la interpretación de las variables sociodemográficas, alimentos y bebidas habituales en la merienda

escolar, tiempo dedicado a su preparación y nivel de conocimientos parentales. El estudio observacional descriptivo de corte transversal incluyó a 28 padres o tutores de niños del Nivel Inicial (3-6 años) en la Escuela España de San Lorenzo, Paraguay, durante febrero-abril de 2023. Los resultados se presentan mediante frecuencias absolutas y relativas, derivados del análisis de las encuestas semiestructuradas.

Distribución etaria de los niños

La edad de los niños fue: 3 años (n=2; 10%), 4 años (n=8; 25%), 5 años (n=7; 19%) y 6 años (n=11; 46%).

Alimentos más usuales en la merienda escolar

Los alimentos predominantes reportados como usuales fueron: comida chatarra (snacks, golosinas, etc.; 57%), frutas (16%), cereales (12%), sándwiches (10%) y lácteos (5%).

Bebidas introducidas en la merienda escolar

Las bebidas más frecuentes fueron: envasadas procesadas (46%), gaseosas (39%) y jugos naturales (15%), representando un 85% de opciones con alto contenido de azúcares añadidos o ultraprocesadas.

Tiempo dedicado a la preparación y nivel de conocimientos

El tiempo suficiente para una preparación adecuada se reportó siempre en 10%, algunas veces en 80% y poco tiempo en 10%. El nivel de conocimientos sobre preparación de merienda saludable fue: adecuado (17%), muy poco (aprox. 25%) y ninguno (58%).

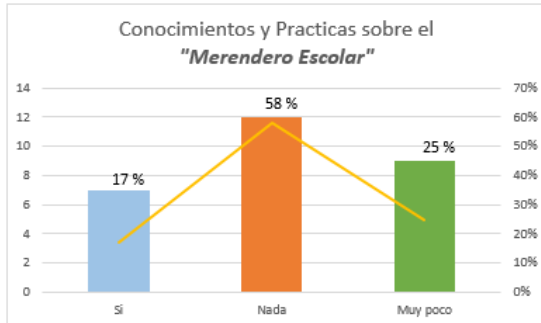


Figure 1. Nivel de conocimiento sobre las prácticas de merendero escolar.

En el grafico se observa que un 17 % de los padres tienen conocimiento sobre cómo preparar un merendero escolar, un 58 % no saben cómo preparar un merendero escolar y un 28 % tienen muy poco conocimiento sobre cómo preparar un merendero escolar.

Estos hallazgos permiten caracterizar las prácticas y conocimientos en una población vulnerable, destacando patrones de consumo que contrastan con recomendaciones nutricionales nacionales. La distribución de los datos revela tendencias predominantes hacia opciones de baja calidad nutricional, asociadas a limitaciones prácticas y educativas, sentando bases para la discusión posterior sobre implicaciones en la

salud infantil y propuestas de intervención.

DISCUSIÓN

Los resultados revelan prácticas parentales predominantemente inadecuadas en la composición de la merienda escolar, con un marcado predominio de alimentos ultraprocesados (57% comida chatarra) y bebidas azucaradas (85%), en contraste con las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay [10], que enfatizan la inclusión prioritaria de frutas, lácteos y cereales integrales para cubrir necesidades nutricionales en la etapa preescolar (3-6 años). Esta discrepancia se asocia a deficiencias significativas en conocimientos (83% con nivel insuficiente o nulo) y limitaciones temporales (80% disponen de tiempo adecuado solo ocasionalmente), factores que favorecen la selección de opciones convenientes, pero de bajo valor nutricional.

Desde una perspectiva científica, estos hallazgos son consistentes con evidencia regional sobre la transición nutricional en Paraguay, caracterizada por el aumento en consumo de ultraprocesados y su contribución a la doble carga de malnutrición (desnutrición oculta coexistente con obesidad infantil) [5]. El alto porcentaje de bebidas azucaradas eleva el riesgo

de exceso calórico y caries dental, mientras que la baja inclusión de frutas y lácteos limita el aporte de micronutrientes esenciales (vitaminas, calcio), potencialmente afectando el desarrollo cognitivo y óseo en una etapa crítica de plasticidad neuronal [12].

La distribución etaria, con 46% de niños de 6 años, sugiere una posible extensión del Nivel Inicial en contextos locales, aunque refuerza la vulnerabilidad de esta población a la consolidación de hábitos inadecuados. Limitaciones del estudio incluyen el tamaño muestral reducido (n=28), que restringe la generalizabilidad y el poder estadístico para pruebas inferenciales (ejm. para asociaciones entre conocimientos y prácticas), así como posible sesgo de deseabilidad social en respuestas autoadministradas.

En rigor, estos datos subrayan la necesidad de intervenciones educativas conjuntas escuela-familia, como talleres prácticos y políticas institucionales para promover meriendas equilibradas, alineadas con enfoques evidencia-basados en educación nutricional infantil [12]. Estudios futuros con muestras mayores y diseños longitudinales podrían evaluar el impacto de tales intervenciones en el rendimiento académico y estado nutricional.

CONCLUSIÓN

La presente investigación sobre la merienda escolar en el Nivel Inicial en San Lorenzo, Paraguay, revela una situación preocupante en relación con los hábitos alimentarios de los niños y el conocimiento que tienen sus padres sobre nutrición adecuada. Los resultados indicaron que más del 57% de las meriendas enviadas eran alimentos ultraprocesados, mientras que solo un 16% incluía frutas. Esto refleja una desconexión significativa entre las prácticas alimentarias actuales y las recomendaciones nutricionales establecidas por las Guías Alimentarias del Paraguay.

El bajo nivel de conocimiento sobre la preparación de meriendas saludables, con un 83% de los padres reportando insuficiencia en este aspecto, sugiere la necesidad urgente de intervenciones educativas que empoderen a los padres y cuidadores. La escasez de tiempo y los factores socioeconómicos también dificultan la opción de meriendas equilibradas, lo que enfatiza la importancia de abordar estas barreras a través de programas comunitarios y talleres en las escuelas.

Es fundamental que la escuela y la familia trabajen de la mano para fomentar hábitos alimentarios saludables desde una edad temprana, aprovechando el entorno escolar como una oportunidad para educar a los niños y sus familias sobre nutrición. A largo plazo, es necesario implementar políticas y programas

que promuevan la oferta de alimentos saludables, contribuyendo así al desarrollo integral de los niños y la prevención de problemas de salud como la obesidad y la desnutrición. Esta investigación sienta las bases para futuras intervenciones destinadas a mejorar la alimentación en la infancia y resalta la necesidad de un enfoque colaborativo para abordar la alimentación escolar.

REFERENCIAS

1. González Calderón O, Expósito de Mena H. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integral*. 2020;24(3):178-85.
2. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre hábitos alimentarios infantiles. Ginebra: OMS; 2015.
3. Vergara G. Desarrollo psicosocial en la infancia temprana y formación de hábitos alimentarios. *Rev Pediatr*. 2010;18(4):245-52.
4. Cordero VC. Nutrición infantil. Bilbao: Fundación BBVA; 2016.
5. Mendoza de Arbo L. Programas de complemento nutricional escolar en Paraguay. *Rev Parag Pediatr*. 2020;45(2):112-8.
6. Mendoza de Arbo M. Programas de complemento nutricional escolar en Paraguay. *Rev Parag Pediatr*. 2020;45(2):112-8.
7. Cordero A. Nutrición infantil. Bilbao: Fundación BBVA; 2016.
8. Organización Mundial de la Salud. Informe sobre hábitos alimentarios infantiles. Ginebra: OMS; 2015.
9. Aurell M, Cunill A, Ricucci R. Guía de buenas prácticas. Reflexiones sobre alimentación y estilos de vida saludables y sostenibles en la escuela. Murcia: Fundación Universitaria San Antonio; 2020.
10. Hernández-Sampieri R, Mendoza CP. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. 6a ed. México, DF: McGraw-Hill Education; 2018.
11. Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN). Guías alimentarias del Paraguay para escolares y adolescentes [Internet]. Asunción: MSPBS; 2022 [citado 2025 dic 15]. Disponible en: <https://www.mspbs.gov.py/portal/26231/avanza-elaboracion-de-guias-alimentarias-del-paraguay-para-escolares-y-adolescentes.html>
12. Moreno Villares JM, Galiano Segovia MJ. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. *Pediatr Integral*. 2015;19(4):268-76.
13. Aranceta Bartrina J, Pérez Rodrigo C, Dalmau Serra J, Gil Hernández A, Lama More R, Martín Mateos MA, et al. El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. *An Pediatr (Barc)*. 2008;69(1):72-88.