



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TÍTULO DE ARTÍCULO

**PROGRAMA NUTRICIONAL PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR

Calero Flores Esthela Elizabeth

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del grado académico en
MAGÍSTER EN ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

TUTORA

LILIANA GABRIELA BAQUE CATUTO, Mgtr.

Santa Elena, Ecuador

Año 2024



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TRIBUNAL DE GRADO

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

**Lic. Daniela Manrique Muñoz, Mgtr.
COORDINADORA DEL
PROGRAMA**

**Liliana Gabriela Baque Catuto Mgtr.
TUTORA**

**Gisella Paula Chica PhD.
ESPECIALISTA 1**

**Nelly Priscila Sangucho Hidalgo Mgtr.
ESPECIALISTA 2**

**Abg. María Rivera González, Mgtr.
SECRETARIA GENERAL
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

CERTIFICACIÓN:

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por LIC. ESTHELA ELIZABETH CALERO FLORES, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Entrenamiento Deportivo.

Atentamente,



Liliana Baque Catuto, Mgtr.
C.I. 0926126905
TUTORA



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Esthela Elizabeth Calero Flores

DECLARO QUE:

El trabajo de Titulación, “Programa nutricional para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de Educación Física”, previo a la obtención del título en Magíster en Entrenamiento Deportivo., ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 4 días del mes de abril de año 2024

Esthela Elizabeth Calero Flores
C.I. 0201435146
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

AUTORIZACIÓN

Yo, Esthela Elizabeth Calero Flores

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de “Programa nutricional para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de Educación Física”, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este artículo académico dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 6 días del mes de abril de año 2024

Esthela Elizabeth Calero Flores
C.I. 0201435146
AUTOR



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PROGRAMA NUTRICIONAL PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Autor: Esthela Elizabeth Calero Flores

Tutor: Liliana Baque Catuto, Mgtr.

RESUMEN

En el presente estudio se desarrolla un programa nutricional basado en educación alimentaria y promoción de la actividad física, para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de educación física del bachillerato. Para ello, se aplicó una metodología cuantitativa que corresponde a un diseño cuasiexperimental de pre y post-test con grupo experimental y de control. Se realizó un diagnóstico inicial mediante cuestionarios, y luego se implementó un programa nutricional de 3 semanas con 14 estudiantes. Los resultados mostraron que, si bien he cierto, hubo ciertas mejoras en el grupo experimental en cuanto al consumo de alimentos y hábitos saludables, estas no fueron estadísticamente significativas en lo relacionado con los malos hábitos alimenticios. El diagnóstico realizado permitió caracterizar la problemática nutricional. A su vez, el programa resultó integral, pero de corta duración, por lo que no generó cambios significativos, por lo que, se requiere profundizar el análisis de factores externos y diseñar programas más prolongados que incorporen el entorno familiar. Esto con el fin de mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes de forma efectiva.

Palabras Clave: Actividad física, hábitos alimenticios, programa nutricional



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

**PROGRAMA NUTRICIONAL PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS
DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Autor: Esthela Elizabeth Calero Flores

Tutor: Liliana Baque Catuto, Mgtr.

ABSTRACT

This study developed a nutritional program based on food education and promotion of physical activity, to improve the eating habits of high school physical education students. For this, a quantitative methodology was applied corresponding to a quasi-experimental pre-test and post-test design with an experimental and control group. An initial diagnosis was made through questionnaires, and then a 3-week nutritional program was implemented with 14 students. The results showed that, while certain improvements were seen in the experimental group in terms of food consumption and healthy habits, these were not statistically significant in relation to unhealthy eating habits. The diagnosis allowed characterizing the nutritional problem. In turn, the program was comprehensive but short-term, so it did not generate significant changes. Therefore, it is necessary to deepen the analysis of external factors and design longer-term programs that incorporate the family environment. This is to effectively improve students' eating habits.

Key words: Physical activity, eating habits, nutritional program.



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA
DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS
INSTITUTO DE POSTGRADO**

TEMA

CERTIFICADO DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN
(Colocar carta)

Nombre de la revista	Nombre y URL que avale la pertenencia de la revista, ejemplo: Atena Journals: https://atenajournals.com/
----------------------	--



ATENA JOURNALS

<https://www.atenajournals.com>

CERTIFICATE OF ACCEPTANCE

Dear authors: **Esthela Elizabeth Calero Flores, Liliana Gabriela Baque Catuto**

We certify that your manuscript with title **“PROGRAMA NUTRICIONAL PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN FÍSICA”** has been accepted to be published in the *Vol. 7 (2025)* of **Atena Journal of Public Health** (ISSN: 2695-5911).

The journal is indexed/abstracted in: Google Scholar, Latindex, Dialnet, Redib, ERIH PLUS, MIAR, Publons, Index Copernicus, CiteFactor, Library of Science.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'G. López', written in a cursive style.

Editor-in-Chief Atena Journal of Public Health
Dr. Guillermo Felipe López Sánchez