

# Alimentación y tecnología. ¿Cómo influye?

UNIVERSIDAD EAN 2021-1

JHOEL DANIEL PULIDO MORALES [jpulido61888@universidadean.edu.co](mailto:jpulido61888@universidadean.edu.co)

MARIANA GONZALES GARCIA [mgonzal67348@universidadean.edu.co](mailto:mgonzal67348@universidadean.edu.co)

HELIO FABIO BUENAVENTURA [hbuenav35925@universidadean.edu.co](mailto:hbuenav35925@universidadean.edu.co)

## Resumen

En el siguiente texto se presentará el futuro de un niño está ligado a el nivel socioeconómico de sus acudientes. En este se observará abiertamente aspectos en su formación, abarcando de igual forma aspectos fundamentales como el IPC y los gastos adicionales que se tienen ahora en la canasta familiar, debido a la emergencia sanitaria del COVID 19, teniendo en cuenta estudios de entidades como el DANE que respalden nuestros planteamientos. Se relacionarán temas como el uso de la tecnología en los niveles socioeconómicos, también en una ingesta correcta de alimentos para su vida académica. Para esto se realizará una comparación de datos e investigación bibliográfica a fondo y un trabajo de campo basado en un instrumento estadístico cuantitativo para determinar el impacto de la tecnología y la alimentación en niños y jóvenes.

Palabras claves

- Formación
- Crianza
- Desarrollo

## Introducción

El autor Eliot hace referencia que el público adolescente es uno de los principales consumidores en cuanto a nuevas tecnologías, como el internet, que es considerado como la red más importante de información que en promedio un joven consulta más de 100 veces al día y unas tres cuartas partes las redes sociales.(Eliot, tecnología, 2006)

Es muy importante que los niños y jóvenes a través del ámbito en el que pueden estar

(especialmente escuelas e institutos), se están acercando al uso de un medio utilizado por mandos tecnológicos. Pero está lejos, de que el uso de la última tecnología este para todos los niños y jóvenes por su nivel económico. Por consiguiente, se está creando un agujero tecnológico también denominada “brecha digital” (Muñoz, Ortega y Batalla, 2013). La excesiva presencia de las TIC en la vida de los jóvenes (el 60% de los adolescentes usan la red todos los días, y esta determinación aumentará a 87% junto con personas que lo usan semanalmente y según Aguilar la rapidez con la que están lejos familiarizarse con ellos. Esto los convierte en "nativos virtuales" en comparación con los adultos. (Scapuzzi, & Aguilar, 2013).

Otro aspecto es que en la actualidad se pueden encontrar planes para fomentar, los hábitos en la vida saludable de niños y adolescentes. La autora Elena Fernández cuestiona la información que estas dan sobre la alimentación, porque no muestra verdaderas posibilidades para conseguir un estilo de vida aceptable. (Elena, Alimentación,2014).

En la educación sobre la alimentación en niños y adolescentes se puede evidenciar un inadecuado uso de este, debido a que los padres no dan atención y tutoría a dicho problema, aunque es muy importante tener empatía con los jóvenes y niños a través del ámbito en el que se fomente una buena alimentación para un buen desarrollo mental y físico. Pero ¿Qué pasaría, si un niño colombiano no cuenta con los recursos necesarios para acceder a una buena alimentación ni a la tecnología?

Para esto se identificaron diferentes estudios relacionados con el efecto en la vida de las personas en Colombia según los recursos que se emplean para su alimentación y el uso de la tecnología. Se recolecto información acerca de los costos relacionados con la alimentación y tecnología asociados en niños, adolescentes y jóvenes en Colombia. Y se concluyó la información acerca de los costos relacionados con la alimentación y tecnología para las personas en condiciones de pobreza que actualmente no cuentan con acceso a este.

### **Marco teórico**

Para la realización de esta investigación, se tuvieron en cuenta dos factores importantes a la hora de observar el costo de la crianza de un niño en Colombia estas fueron la tecnología y la alimentación.

## **Importancia de la Tecnología:**

La tecnología en la crianza de un niño representa un sin fin de oportunidades positivas, al llevar a cabo el proceso de enseñanza, generando así un conocimiento más cercano a la realidad con los intereses de cada joven “Impartir alfabetización digital para mantener a los niños informados, comprometidos y seguros en línea. Las acciones deberían incluir una mayor colaboración entre los gobiernos y los tecnólogos para desarrollar plataformas TIC y planes de estudio desde la escuela primaria hasta la escuela secundaria, apoyar las bibliotecas en línea y ampliar la capacidad de las bibliotecas públicas para enseñar aptitudes digitales; invertir en la formación docente en tecnología digital; enseñar a los niños a reconocer y protegerse de los peligros en línea; y hacer de la ciudadanía digital un componente central de la instrucción de la alfabetización digital”. (UNICEF, 2017) Gracias a las TIC se puede dar un freno grandísimo al analfabetismo de niños y jóvenes en el mundo, con el fin de alcanzar uno de los principales objetivos de desarrollo sostenible: Darle fin a la pobreza, ya que con una población alfabetizada se logra construir una nación más desarrollada con un buen nivel socio económico de sus habitantes y asimismo una población infantil más educada.

Puesto que, día a día, tanto en el caso de adultos como de niños, condujo a la organización (UNICEF, 2014) a considerar a los niños y niñas de la sociedad actual como “nativos digitales” ya que las tecnologías son centrales en sus vidas. Los más pequeños conviven con ellas y dependen de ellas para aprender, socializarse, informarse y divertirse, pudiéndose generar de esta manera dependencia de las mismas. Sin embargo, la tecnología juega un papel muy importante en la educación de cualquier niño o joven en su etapa de educación, ya que, gracias a esta innovación tecnológica genera una transformación cultural en el joven.

Así mismo, “numerosos estudios demuestran que el uso en las clases de pizarras digitales, internet y ordenadores puede mejorar la enseñanza, crear otra dinámica pedagógica y una mejor participación del alumno en el proceso de aprendizaje, mejorar la autoestima del alumno y el trabajo cooperativo del profesorado” (Universidad nacional de la plata, 2010).

### **Comportamiento Familiar:**

Por otro lado, Según el DANE (2018) el gobierno otorgo en el año 1994 “licencias para que fuera posible el inicio de la telefonía celular en Colombia, inicialmente al acceso a la tecnología era difícil y el precio de los celulares bastante altos”, lo cual, le dio un impulso necesario a la comunidad, haciendo que las familias consumieran más estos artículos electrónicos y/o servicios , que han hecho parte esencial de los productos de la canasta familiar, así como lo afirma la revista de LA REPUBLICA (2020), en donde presentan que muchas familias gracias a estas nuevas tecnologías, han podido tener una vida más llevadera durante la pandemia del COVID 19, puesto que muchas familias se apoyaron de estas herramientas tecnológicas para hacer las compras de sus alimentos sin salir de casa. De igual forma, según el estudio realizado por BBVA Research (2019), el gasto de los colombianos cada vez va más dirigido y enfocado a la alimentación y a la tecnología, que se consumirán por medio de restaurantes y plataformas digitales, ya que el porcentaje que población adulta y cada vez es mayor, lo que para la crianza de un niño resulta ser un gasto necesario, puesto que hay aceptación y entendimiento de las necesidades básicas por parte de sus padres.

Además, el gasto en tecnología “sería récord este año, alcanzaría los US\$3.9 billones” según el artículo de Forbes Staff (2021), lo cual representa un aumento del 6,2% con respecto al año 2020, esto gracias a las compras de hardware, como dispositivos móviles y computadoras personales, que se representan en las compras del hogar , lo que para el IPC realizado por DANE los Alimentos y bebidas no alcohólicas representan el 15,05% de los gastos de la canasta familiar, tal como lo muestra la tabla 1, en cuanto a la tecnología esta se manifiesta cada vez más en cada uno de estos procesos, así como lo dice Guillermo Torres(2017) en una encuesta del DANE que reveló que el porcentaje de hogares que ahora gasta en servicios de provisión de acceso a internet y servicios de almacenamiento en red aumentó desde 30,7% hasta 68,9%.

Tabla 1

Nombre	Pobres	Vulnerables	Clase Media	Ingresos Altos (por criterio absoluto)*	Total
Alimentos Y Bebidas No Alcohólicas	23,78	22,24	15,80	8,16	15,05
Bebidas Alcohólicas y Tabaco	1,82	1,88	1,72	1,53	1,70
Prendas De Vestir Y Calzado	3,30	3,50	3,91	4,49	3,98
Alojamiento, Agua, Electricidad, Gas Y Otros Combustibles	40,17	36,33	33,13	30,44	33,12
Muebles, Artículos Para El Hogar Y Para La Conservación Ordinaria Del Hogar	2,97	3,07	3,75	5,99	4,19
Salud	1,51	1,40	1,52	2,34	1,71
Transporte	7,08	10,07	13,00	15,12	12,93
Información Y Comunicación	2,66	3,25	4,58	4,56	4,33
Recreación Y Cultura	2,61	2,89	3,46	5,19	3,79
Educación	1,64	1,74	4,29	6,55	4,41
Restaurantes Y Hoteles	7,23	8,17	9,48	10,31	9,43
Bienes Y Servicios Diversos	5,23	5,46	5,35	5,32	5,36

### La importancia de la alimentación:

Según el ministerio de sanidad (1995). La alimentación en los seres vivos es la parte fundamental para el desarrollo. Al pertenecer a este grupo, el ser humano requiere desde la infancia ingerir una alimentación sana y equilibrada para lograr un desarrollo mental y físico adecuado.

Desde la antigüedad la buena alimentación ha preocupado a las diferentes civilizaciones y el hombre descubrió desde muy temprano la relación directa que existe entre una buena alimentación desde la infancia y un desarrollo físico y mental que permita el progreso y la evolución del ser humano como lo dice el doctor JM VILLARES (2008)

Hasta el siglo XX se creía que la mayoría de las enfermedades relacionadas con la alimentación eran causadas por déficit de nutrientes; en este momento existe interés por relacionar enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer con estas deficiencias

así también la enfermedad causada por el desarrollo que es la obesidad debido a la ingesta de exceso de grasas. (UNICEF, ALIM 2019).

Ya es común tanto en el cuerpo médico como en la sociedad en general que se conozca sobre la influencia que tiene la buena alimentación en los primeros años de vida y la prevención de las enfermedades en el adulto. En Colombia se da vital importancia a la alimentación de los niños de 0-5. (COLLADOS. F ,1992)

Según el ministerio de salud (MINSALUD,2021). Para un buen desarrollo se deben incorporar alimentos de los diferentes grupos que permitan recibir nutrientes que aporten energía y permitan desarrollar actividades físicas estos tres grupos básicos son: las grasas, azúcares y proteínas. No existe una dieta ideal que se pueda aplicar para todo el mundo, pero sí un criterio universal que permita establecer los grupos de alimentos que puedan satisfacer las necesidades de un grupo poblacional.

Para Gaceta México (2011). Una alimentación equilibrada es aquella que incluye una variedad de alimentos en las cantidades adecuadas en función de las características de persona y de su estilo de vida, si es activo o sedentario. Es fundamental que desde edades tempranas los niños comprendan la importancia que tiene la buena alimentación en la salud física y en el desarrollo emocional y psicosocial

Los hábitos alimenticios adquiridos en etapas tempranas de la vida son decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta, la educación nutricional es una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos alimenticios. (LAMINA.OMS).

Metodología:

Para esta investigación su objetivo está en los resultados que se presentan a partir de los hábitos del consumo de alimentos y tecnología de los niños y jóvenes. Este enfoque habla de los factores tecnológicos como el uso de computadores o Tablet, para el aprendizaje de los niños y jóvenes y el acceso a este, también la compra de alimentos en la vida estudiantil como la merienda y el valor, para tener un buen desarrollo físico y mental.

Para este análisis se establece el enfoque mixto que por consiguiente es un proceso que recolecta, analiza y vierte datos cuantitativos y cualitativos, en un mismo estudio” (Tashakkori y Teddlie, 2003, citado en Barrantes, 2014, p.100).

Durante mucho tiempo, se consideró que los enfoques cuantitativo y cualitativo eran completamente contrarios y que, por ende, no podían utilizarse de forma conjunta; sin embargo, tal como Uwe Flick (2012) explica la combinación de ambas estrategias ha cristalizado como una perspectiva que se analiza y practica de varias formas (p.277).

Actualmente, se puede observar una posición más ecléctica por parte de algunos expertos, y esta tendencia se puede encontrar en algunos estudios en donde se busca dar, tanto una explicación de los hechos (enfoque cuantitativo) como una comprensión de estos (enfoque cualitativo). Lo que puede contribuir a anular los posibles sesgos de la investigación y fortalecer el proceso investigativo (Barrantes, 2014, p. 98). La indagación mixta tiene unas propiedades que conviene conocer. Estas hacen que sea correcta para esos casos en que debamos aunar porción con calidad.

En primera instancia, es una manera bastante completa de obtener información. Al juntar los resultados positivos de los dos procedimientos, posibilita que esta sea vasta y paralelamente descriptiva. Posibilita complementar la utilización de lo cuantitativo, como forma de aproximación, y de lo cualitativo, como forma de estudio en hondura. En esta situación, sí tenemos la posibilidad de hacer inferencia estadística, a diferencia de lo cual sucedía en otras como la explicativa. Por consiguiente, tenemos la posibilidad de obtener una muestra y extrapolar los resultados a una población, con un grado de confiabilidad concreto.

#### Análisis de datos

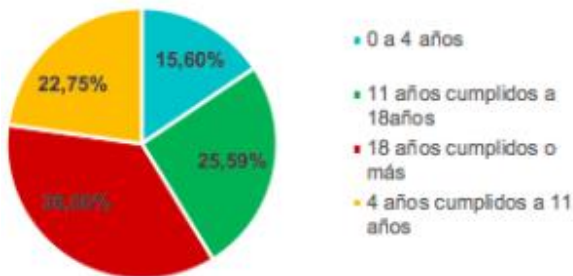
La información presentada a continuación se realiza con base a la encuesta aplicada a 7617 personas de Colombia por la Universidad Ean, se realiza filtración de datos para lograr obtener la información más real y necesaria para dar con los resultados que se requieren para esta investigación; teniendo en cuenta lo anterior, para el presente análisis de datos se realizó

por medio de un análisis mixto. Que es el medio más apropiado para identificar los datos que se presentan.

Se sacó una muestra importante de gráficas para determinar dos factores; que son tecnología y alimentación para el costo de la crianza de un niño en Colombia.

Su hijo(a) se encuentra en el rango de:

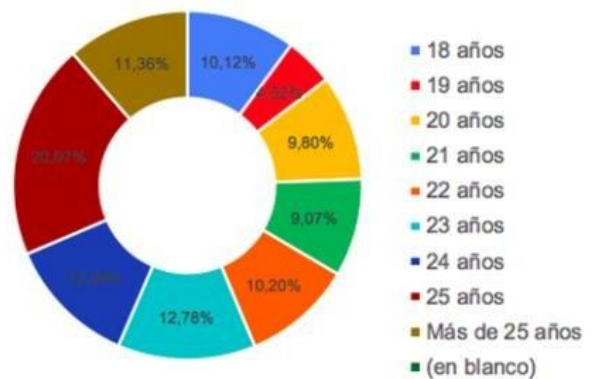
Gráfico 1



Elaboración propia

Gráfico 2

EDAD HASTA LA QUE EL HIJO ES DEPENDIENTE



Para el análisis de la primera gráfica tenemos que tener presente la edad a la que pertenece cada niño según el artículo 34 del código civil en Colombia, se entiende como niño o niña a las personas entre los 0 a los 12 años, y por adolescentes a las personas entre 12 a 18 años. Como resultado de esta gráfica se logra identificar con un 36,06% que son personas con 18 años cumplidos o más y como menor porcentaje se identifica con un 15,60% de 0 a 4 años. Se puede entender que según el congreso de Colombia la ley 27 de 1977 se fija la mayoría de edad a los 18 años. Esto quiere decir que tiene la plenitud de sus derechos civiles como trabajar o fijar un domicilio entre otros.



( 34, Colombia, Civil)

Teniendo en cuenta la edad de los niños y adolescentes en la gráfica anterior, podemos determinar hasta qué edad un hijo es dependiente de sus padres o parientes en este caso se presenta con un porcentaje de 20,07% jóvenes de 25 años siendo el mayor y con 4,52 % jóvenes de 19 años. Teniendo en cuenta que una persona es mayor de edad a los 18 años que tiene plenitud de sus derechos civiles. Algunos de estos jóvenes según el sistema nacional de información de educación superior en Colombia se matriculan 2,394,434 en el 2018 los cuales son entre 17 a 21 años. Una carrera universitaria tiene una duración de 4 a 5 años para lograr ser profesional. En Colombia según el Dane, ddurante **el trimestre móvil diciembre 2020 - febrero 2021, la tasa global de participación (TGP) de la población joven en el total nacional fue 55,7%, el mismo periodo del año anterior esta tasa fue 56,9%. Para las mujeres esta tasa se ubicó en 47,5% y para los hombres fue 63,9%. (DANE)**

La tasa de desempleo de la población joven se ubicó en 23,5%, registrando un aumento de 4,8% a comparación del año 2019.

Elaboración propia



La tercera gráfica la compra de un computador es un importante según Pablo Cesar, dado que nos da un conjunto de procesos para el aprendizaje, de una forma más intuitiva en todos los aspectos de la educación. Según un artículo en el periódico el tiempo se logra determinar que la calidad de la tecnología en cuanto al acceso al internet por el carente acceso a este.

Según los hallazgos se puede ver que hay una alta desigualdad social y tiene que trabajar más para acceder a esta tecnología. Retomando la gráfica con un 24,29% (EL TIEMPO, 2019)

siendo el mayor con la compra de un computador entre 1.500.000 y 2.000.000 millones de pesos. Teniendo en cuenta que el salario mínimo en Colombia es 908.526. Las personas tendrían que gastar más de 2 salarios mínimos para acceder a esta tecnología lo cual según el (DANE) de catorce millones de hogares, seis millones tienen ingresos a un salario mínimo.

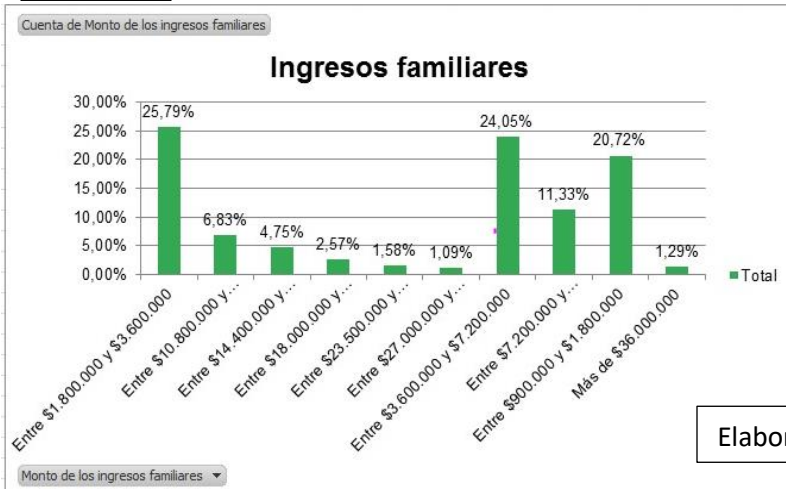
La cuarta gráfica se puede observar con un gran porcentaje de un 64,28% no compra una tableta a sus hijos no se puede identificar él porque de este gran porcentaje, pero se puede comprobar según varios estudios de la página web de la guía infantil sirve para que se concentren en algún juego que les ayuda mentalmente a desarrollarse el problema es el mal manejo de los padres al involucrarlos solamente a eso. Generando según el artículo guía infantil, mal humor, poco interés a la hora de socializar. Otra posibilidad es lo que se vio en la gráfica tres por un bajo acceso a recursos por un salario mínimo u otros gastos personales. (Guía infantil).

Gráfico 5



Teniendo en cuenta los resultados de la gráfica, se observa que los gastos en otros aparatos tecnológicos para el 47,82% de los encuestados son útiles, ya que, sus compras oscilan de los menos 500.000 mil pesos a los 4.000.000 millones de pesos, lo cual es un dato importante ya que la tecnología más allá de lo básico está más incorporada en la vida de estos encuestados, por otro lado tenemos el otro 52,18% de los encuestados no asumen estos gastos adicionales, en consecuencia a los ingresos que no son los mismos para los encuestados, como veremos en la siguiente grafica que está a continuación.

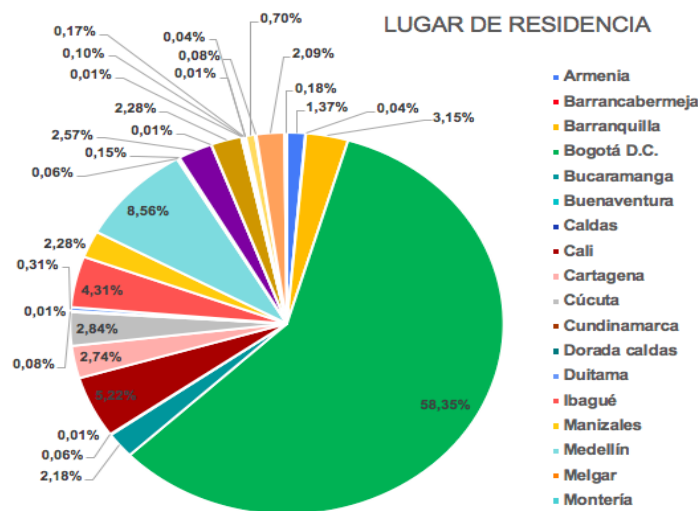
Gráfico 6



Elaboración propia

Nuestro análisis se observa que en la gráfica. Los gastos en tecnología y alimentación son posibles gracias a los ingresos familiares, ya que, las personas que cuentan con ingresos desde 900.000 mil pesos mensuales hasta 36.000.000 millones de pesos son el 100% de los encuestados, lo que es positivo para nuestro estudio, debido a que es punto de partida para saber con qué posibilidades cuentan los consumidores y aunque no todos tengas la misma capacidad económica, de estos recursos es posible la hacer los gastos a los dos factores ya mencionados.

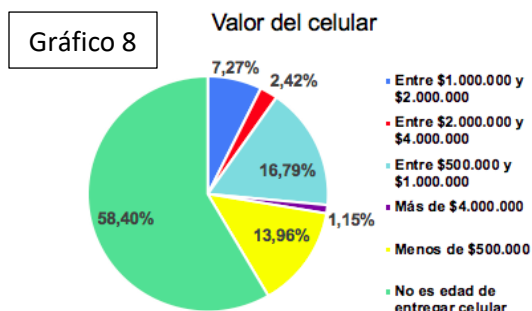
Gráfico 7



Elaboración propia

El lugar de residencia en donde más personas se encuestaron fue Bogotá con un 58,35%, lo cual equivale a 4170 personas de esta ciudad, por lo cual es evidente que en el mismo

porcentaje estas personas tengan las mismas posibilidades para comprar un producto alimenticio o un producto y/o servicio tecnológico.

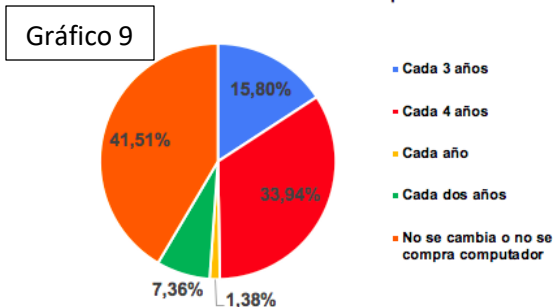


El valor de los celulares, encontramos que la mayoría de los encuestados concuerdan con que no es edad para entregar un celular a sus hijos con un 58,40% lo cual se relaciona muy bien con la edad de los hijos de los encuestados, pues como se expresa en la gráfica 1 el 36,06% de sus hijos ya

tienen dieciocho (18) años o más y de los cero (0) a los once (11) años de edad, representan el 38,35%, lo cual es coherente, ya que sus hijos son muy pequeños o ya independientes como para darles un celular.

Elaboración propia

Frecuencia cambio computador



La frecuencia de cambio de computador también es importante para saber que tanto se gasta en este producto, según la periodicidad y encontramos que el indicador más elevado es del 41,51%, ya que estos consumidores no cambian o no compran un computador, lo cual, es un dato importante para nuestra investigación, por otro lado ya tenemos un 33,94% de

porcentaje en donde la población cambia su computador cada 4 años y en seguida tenemos un 15,80% que lo cambian cada 3 años, lo cual nos permite corroborar que la tecnológica es cada vez más importante para los consumidores, pues la suma de los indicadores de cambio de computar a partir de 1 año hasta los 4 años suman un 58,49% lo que supera a las personas, que no cambian o no compran un computador, sin dejar a un lado que en su mayor medida las personas que no cambian un computador, ya compraron uno y ya son participes de este mercado.

Gráfico 10

Valor de la lonchera, refrigerios, alimentacion escolar



Elaboración propia

Gráfico 11

Valor de la mesada



Con un valor de 29,71% y 23,70% los padres en promedio le dan de cinco a ocho mil pesos para su refrigerio contando los 20 días de estudio de cada mes lo cual es un buen dinero para sus gastos de alimentación en su vida escolar. En conclusión, de esta grafica según el ministerio de salud (MINSALUD 2021) para que tenga un buen desarrollo se tiene que incorporar alimentos que estos le permitan lograr los nutrientes necesarios para tener un día ideal e equilibrado

Gráfico 12

Otros gastos de alimentacion

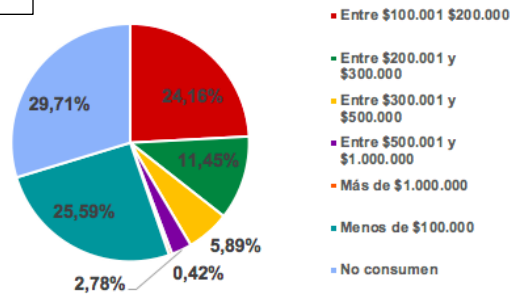


Elaboración propia

El valor de otros gastos de alimentación valor más alto fue de 28,28% entre cien mil a doscientos mil pesos mensuales. Para esto es importante según el ministerio de sanidad el ser humano requiere desde la etapa más temprana de su vida ingerir alimentos para una nutrición sana para así lograr un desarrollo físico y mental para el resto de su vida.

Gráfico 13

Domicilios y comida fuera de casa

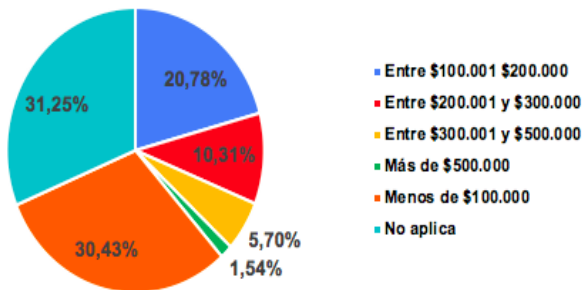


Elaboración propia

Los Domicilios y comida fuera de casa en un mayor porcentaje frente a los indicadores no son consumidos, ya que presentan un porcentaje del 29,71%, lo que indica que son personas que son temerosas o sin los ingresos suficientes como para consumir este servicio, por otro lado vemos que los porcentajes siguientes son el 25,59% y el 24,16%, que equivalen a gastos en domicilios y comida fuera de casa, en menos 100.000 mil pesos a entre 100.001 y 200.000 mil pesos respectivamente, lo cual representa que en su mayoría son más las personas que consumen y compran estos servicios que los que no lo hacen.

vitaminas y suplementos alimenticios

Gráfico 14



Elaboración propia

La población encuestada haga una inversión en la una alimentación básica y necesaria para su hijo, también encontramos que el 68,75% de los consumidores compran vitaminadas y suplementos alimenticios para complementar las comidas de sus hijos con una inversión que oscila entre los menos 100.000 mil pesos hasta más de los 500.000 mil pesos mensuales, lo cual confirma que la alimentación es un factor importante e indispensable para la crianza de un niño.

## Conclusiones

Para concluir, es importante resaltar que las personas que fueron encuestadas son adultos independientes de los cuales el 58,35% son de Bogotá y el 62,65% de los demás de otras partes del país y todos tienen niños, jóvenes y adolescentes que dependen económicamente de ellos, para subsistir. Esto fue considerado en nuestra investigación, resaltando siempre la importancia de la alimentación y la tecnología para la crianza de un niño, joven o adolescente. Por lo tanto, concluimos lo siguiente:

En la Generación actual vemos que la tecnología se hace cada vez más indispensable para nosotros y ahora más con la pandemia del COVID 19 este proceso se aceleró, ya que muchas actividades que antes hacíamos de manera presencial ahora las hacemos de manera virtual, por lo que encontramos que la compra de medios tecnológicos es importante para las familias, ya que, son indispensables para el aprendizaje de los niños, así como lo afirma Pablo César, Esto no significa que todas las familias tengan la capacidad de comprar las tecnologías más modernas y/o todas las tecnologías que salen al mercado, como lo afirma el estudio, el 64. El 28% de los encuestados no compra una tableta, porque es un producto complementario al computador y sólo el 5,17% de los que compran un computador gastan más de 4.000.000 cuatro millones de pesos. 000,000 cuatro millones de pesos.

Como aspecto fundamental está el ingreso familiar en el que vimos que el 100% de los encuestados lo tiene, aunque varía demasiado porque van desde 900.000 novecientos mil pesos mensuales hasta 36.000.000 treinta y seis millones de pesos, lo que nos da la certeza de que el gasto en tecnología y alimentación es posible gracias a ellos.

El 49% de los encuestados pertenece a los estratos uno y dos, según la tabla de medición de ingresos. Gracias a esto, se puede concluir que la mitad de la población de esta encuesta, no tiene otros gastos básicos de alimentación como vitaminas, complementos alimenticios, comidas a domicilio, ya que no forman parte de una necesidad primaria para este tipo de personas. Sin embargo, el 51% de la población forma parte de los estratos tres y cuatro. Esto significa que estas personas tienen ingresos suficientes para obtener una dieta llena de suplementos y muy buenos componentes alimenticios gracias a sus ingresos. Con esto damos razón a la afirmación de que en Colombia se le da suficiente importancia a la nutrición especialmente de los niños según el testimonio dado por Colados en 1992.

Gracias a esto podemos concluir que el 51% de la población tiene una buena alimentación a base de vitaminas y productos complementarios que permiten el buen desarrollo de sus actividades físicas y una buena salud mental, como lo afirma el Ministerio de Salud en 2021 y también gaceta México en 2011.

Para que los niños en Colombia tengan una buena crianza en los primeros años de su vida, la alimentación juega un papel muy importante, ya que, gracias a las vitaminas que aportan los alimentos, los niños tienen un desarrollo de aprendizaje más óptimo, unas condiciones físicas muy favorables para realizar sus tareas diarias y también una gran salud mental. Es necesario

que la población joven esté inmersa cada día en el mundo digital porque les proporciona un conocimiento muy amplio generando incluso oportunidades económicas y también crear un futuro más agradable.

#### Referencias

- Rocío de Diego-Cordero<sup>1</sup>, Elena Fernández-García<sup>1</sup>, Bárbara Badanta-Romero<sup>1</sup>. (2016, diciembre). *Uso de las TIC para fomentar estilos de vida saludables en niños/as y adolescentes: el caso del sobrepeso*. Universidad Carlos III Madrid. [https://www.researchgate.net/publication/317556628\\_Uso\\_de\\_las\\_TIC\\_para\\_fomentar\\_estilos\\_de\\_vida\\_saludables\\_en\\_ninosas\\_y\\_adolescentes\\_el\\_caso\\_del\\_sobrepeso](https://www.researchgate.net/publication/317556628_Uso_de_las_TIC_para_fomentar_estilos_de_vida_saludables_en_ninosas_y_adolescentes_el_caso_del_sobrepeso)
- UNICEF. (2017, diciembre). *Niños en un mundo digital*. fondo de naciones unidas para la infancia. <https://www.unicef.org/media/48611/file>
- La ciudad vivida: movilidad espacial y representaciones sobre la estratificación social en Bogotá. Redalyc.org. (2021). Retrieved 26 April 2006, de <https://www.redalyc.org/pdf/791/79106208.pdf>.
- Aguirre, P. (2004). *Ricos flacos y gordos pobres: la alimentación en crisis*. Buenos Aires, Argentina: Capital intelectual.
- Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, Retrieved from <https://science.sciencemag.org/content/360/6392/987/>.
- constanza.garcia. (2019, 16 mayo). Los colombianos gastarán más en vivienda, educación, entretenimiento y tecnología. BBVA NOTICIAS. <https://www.bbva.com/es/co/los-colombianos-gastaran-mas-en-vivienda-educacion-entretenimiento-y-tecnologia/>
- S. (2021, 28 marzo). Nutrición, el reto de ser más saludables y sostenibles. Semana.com Últimas Noticias de Colombia y el



Mundo. <https://www.semana.com/especiales-multimedia/articulo/nutricion-el-reto-de-ser-mas-saludables-y-sostenibles/202116/>

Un cambio necesario. (2019). minTIC. Retrieved from <https://www.mintic.gov.co/portal/inicio/Sala-de-prensa/MinTIC-en-los-medios/101189:Un-cambio-necesario>

D. (2019a). *Historico de canastas/ Índices de Precio al Consumidor, DANE 2019*. Retrieved from: <https://sitios.dane.gov.co/ipc/canastaIPC/#/>

D.(2020). Gastos en comida fuera de casa e internet aumentaron en los últimos años, DANE 2020. Retrieved from <https://www.msn.com/es-co/dinero/economy/gastos-en-comida-fuera-de-casa-e-internet-aumentaron-en-la-%C3%BAltima-d%C3%A9cada/ar-BB19CxIG>

U.N.I.C.E.F. (2019). *Niños, Alimentación y nutrición*.

UNICEF. <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

R.M. (1998). *LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS/AS DE INFANTIL*. Feandalucia. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7889.pdf>

Flores Huerta, S. (2011). *Importancia de la alimentación de los niños en el primer año de vida*. anmm. [https://www.anmm.org.mx/bgmm/2011/SUPL.1-2011/GMM\\_147\\_2011\\_Supl\\_022-031.pdf](https://www.anmm.org.mx/bgmm/2011/SUPL.1-2011/GMM_147_2011_Supl_022-031.pdf)

Román Torres, J. (2012). *Nutrición y Alimentación en el ámbito escolar*. Codajic. [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Nutricion%20y%20alimentaci%C3%B3n%20en%20el%20ambito%20escolar%20Espa%C3%B1a\\_0.pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Nutricion%20y%20alimentaci%C3%B3n%20en%20el%20ambito%20escolar%20Espa%C3%B1a_0.pdf)

Colombia, S. P. S. D. M. Y. (2020). *¿Qué es una alimentación saludable?* Minsalud. <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/HS/Paginas/que-es-alimentacion-saludable.aspx>

Martínez, D. X. (2013, 1 diciembre). *SciELO - Saúde Pública - Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la*

*familia Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia.*

SciELO. <https://www.scielo.org/article/rcsp/2013.v39n4/640-650/es/>

Universidad nacional de la plata. (2010, mayo). *Tecnología en educación ¿Políticas para la innovación?* <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/18441>

UNICEF. (2014). *Informe anual de UNICEF*. Informe anual de

UNICEF. [https://www.unicef.org/media/50796/file/UNICEF\\_Annual\\_Report\\_2014\\_SP.pdf](https://www.unicef.org/media/50796/file/UNICEF_Annual_Report_2014_SP.pdf)

UNICEF. (2017, diciembre). *Niños en un mundo digital*.

UNICEF. [https://www.unicef.org/spanish/publications/files/SOWC\\_2017\\_SP.pdf](https://www.unicef.org/spanish/publications/files/SOWC_2017_SP.pdf)

Matias, S. G. (2020, 11 septiembre). *Colombia, uno de los países con más dificultades en acceso a internet*. El Tiempo.

<https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/internet-calidad-de-conexion-en-colombia-con-mas-dificultades-en-el-mundo-529850>

Velázquez, A. (2020, 25 febrero). *¿Qué es el análisis descriptivo?* QuestionPro.

<https://www.questionpro.com/blog/es/analisis-descriptivo/#:~:text=El%20an%C3%A1lisis%20descriptivo%2C%20como%20su,y%20no%20tiene%20una%20hip%C3%B3tesis.>

D.A.N.E. (2020, 1 diciembre). *Mercado Laboral*. DANE.

[https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/mercado-laboral/mercado-laboral-de-la-juventud#:~:text=La%20tasa%20de%20ocupaci%C3%B3n%20\(TO,TO%20fue%2032%2C%205%25.](https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/mercado-laboral/mercado-laboral-de-la-juventud#:~:text=La%20tasa%20de%20ocupaci%C3%B3n%20(TO,TO%20fue%2032%2C%205%25.)