Documento de trabajo ECISALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD

La alimentación saludable como factor determinante en el desarrollo físico y cognitivo de los niños durante la etapa escolar

Healthy eating as a determining factor in children's physical and cognitive development during their school years

Tirza María Caballero Olivares[1], Fanny Matilde Pinzón Candelario[2], Cindy Lorena García Pinto[3], Gustavo Adolfo Ramos Gelves[4]

Resumen

Objetivo. Analizar el papel de la alimentación saludable como factor determinante en el desarrollo físico y cognitivo de los niños durante la etapa escolar, de forma específica se busca identificar el impacto de la alimentación saludable en el crecimiento, rendimiento y calidad de vida de los niños, al igual que describir los principales factores dentro del entorno social que inciden en la asunción de hábitos alimentarios saludables. **Método.** Se empleó una búsqueda documental en repositorios especializados (PubMed, Dialnet, SciELO, Google Scholar) y literatura científica disponible entre 2015 y 2025 de carácter descriptivo y analítica. **Resultados.** Una vez efectuado el análisis pudieron reconocerse ciertas categorías relacionadas a la proporcionalidad entre desarrollo cognitivo y nutrición, impacto en el rendimiento académico, al igual que diferentes factores dentro del entorno familiar y escolar. Lo anterior sustentado en que una alimentación rica y equilibrada, fortalecida en vitaminas, minerales y ácidos grasos, impacta directamente el desarrollo de la memoria, atención y en general las capacidades cognitivas de los niños. Por su parte la desnutrición o ingesta irregular o desproporcional de alimentos y de baja riqueza es asociado a un menor rendimiento académico, al igual que mayores dificultades en el desarrollo cognitivo. Ahora bien, la buena dieta y hábitos alimenticios se ve entrelazado directamente al entorno escolar y familiar, pues a través de la injerencia de buenas costumbres alimenticias promovidas por los padres o tutores del menor al igual que la influencia escolar a través de programas de alimentación escolar resultan en estrategias efectivas para la promoción de hábitos alimenticios sanos. **Conclusiones.** La alimentación escolar configura como uno de los puntos principales para el desarrollo integral y sano de los niños en edad escolar, teniendo especial impacto en el crecimiento capacidad cognitiva y por ende en el rendimiento académico. La buena promoción de hábitos se ve fuertemente instalada gracias a buenos hábitos en las esferas familiares, escolares y comunitarias, al igual que con una especial relevancia por parte de las políticas públicas con el objetivo del acceso a alimentación nutritiva y de calidad.

Palabras clave: desarrollo cognitivo; alimentación saludable; desarrollo físico; nutrición infantil; alimentación escolar.

1 **Tirza María Caballero Olivares.** Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Colombia. · Correo electrónico: tirza.caballero@unad.edu.co · ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5413-3042

2 **Fanny Matilde Pinzón Candelario.** Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Colombia. · Correo electrónico: fanny.pinzon@unad.edu.co · ORCID: https://orcid.org/0000-0002-2082-2971

3 **Cindy Lorena García Pinto.** Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Colombia. · Correo electrónico: cindy.garcia@unad.edu.co · ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3454-8934

4 **Gustavo Adolfo Ramos Gelves.** Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD), Colombia. · Correo electrónico: gustavo.ramos@unad.edu.co · ORCID: https://orcid.org/0000-0003-0264-0864

Abstract

Objective. To analyze the role of healthy eating as a determining factor in the physical and cognitive development of school-age children; specifically, this study seeks to identify the impact of healthy eating on children's growth, performance, and quality of life, as well as to describe the main factors within the social environment that influence the adoption of healthy eating habits. **Methods.** The literature search was conducted in specialized databases (PubMed, Dialnet, SciELO, Google Scholar) and scientific literature published between 2015 and 2025, focusing on descriptive and analytical studies. **Results.** Once the analysis was completed, certain categories were identified related to the relationship between cognitive development and nutrition, the impact on academic performance, as well as various factors within the family and school environments. This is supported by the finding that a rich and balanced diet, rich in vitamins, minerals, and fatty acids, directly impacts the development of memory, attention, and children's cognitive abilities in general. Conversely, malnutrition or an irregular or disproportionate intake of nutritionally poor foods is associated with lower academic performance, as well as greater difficulties in cognitive development. That said, a healthy diet and eating habits are directly linked to the school and family environments, since the instillation of good eating habits by parents or guardians, as well as the influence of schools through school meal programs, result in effective strategies for promoting healthy eating habits. **Conclusions.** School meals are one of the key factors in the comprehensive and healthy development of school-age children, having a particular impact on growth, cognitive ability, and, consequently, academic performance. The successful promotion of healthy habits is strongly supported by good habits in the family, school, and community spheres, as well as by public policies that prioritize access to nutritious, high-quality food.

Keywords: cognitive development; healthy eating; physical development; child nutrition; school meals.

Introducción

La infancia resulta especialmente importante para el desarrollo cognitivo y el posterior crecimiento físico y mental, pues, dentro de esta etapa se evidencia un acelerado crecimiento y actividad cognitiva que es pilar para el aprendizaje, y adquisición de hábitos en etapas posteriores y para toda la vida, por lo que las costumbres y contextos en el que crezca y se desarrolle un niño resultan fundamentales para determinar su futuro. En dicha fase de la vida, es relevante la forma en el que el menor se alimente, pues la calidad de los alimentos consumidos, al igual que las fuentes de energías y nutrientes, se relacionan directamente con el desarrollo cerebral, capacidad de atención y por ende se reflejan en el rendimiento académico del menor. Por estas razones, la literatura científica y los programas gubernamentales a nivel nacional e internacional han realizado esfuerzos monumentales en dotar de única trascendencia la alimentación infantil como punto bisagra en el aseguramiento de los derechos de la infancia, especialmente en la educación básica, donde se evidencia la mala alimentación como factor negativo en funciones cerebrales y de aprendizaje.

En concordancia con lo anterior, la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza que la alimentación saludable en espacios de desarrollo infantil como escuelas o centros de aprendizaje posibilita una ayuda integral a la primera infancia en adoptar hábitos alimenticios saludables o favorables para toda su vida (1). Por ello, puede entenderse a la escuela como un espacio externo y más allá del aprendizaje académico y social que pretende dotar, sino un centro en el que se pueda promocionar la salud y formación de hábitos saludables para el bienestar integral de los niños, incluyendo un balance de dieta, deportes y actividades recreativas que permita llevar una vida en óptimas condiciones. Bajo esa concepción, el acompañamiento familiar también resulta como un espacio influyente y relevante en las prácticas alimentarias, ya que este círculo de socialización también constituye un área con profundo valor en la adquisición de prácticas alimenta-

rias saludables incorporadas a través del aprendizaje social y proceso de imitación de los padres hacia los hijos.

Si bien la literatura y la voluntad política actual conoce de plano la importancia de la alimentación saludable durante el desarrollo infantil y el papel de las escuelas como academias de alimentación saludable, lo cierto es que prevalecen errores estructurales en América Latina. Según estudios e informes, existe todavía una población relevante de niños y población escolar que presentan un ínfimo consumo de alimentos saludables como frutas, verduras o agua, en contraposición a la alta ingesta de alimentos ultraprocesados o dañinos para los niños, la situación es agravada en población de bajos ingresos, evidenciando la desigualdad prevaleciente en la calidad de la dieta (2).

Por tal motivo, la presente investigación tiene como objetivo principal el analizar el papel de la alimentación saludable como factor determinante en el desarrollo físico y cognitivo de los niños durante la etapa escolar, de forma específica se busca identificar el impacto de la alimentación saludable en el crecimiento, rendimiento y calidad de vida de los niños, al igual que describir los principales factores dentro del entorno social que inciden en la asunción de hábitos alimentarios saludables. Es de esperar que el presente análisis permita visibilizar la alimentación saludable como una estrategia para potenciar el desarrollo infantil de forma integral y dar recomendaciones idóneas para la implementación en ámbitos escolares o familiares.

Metodología

La presente investigación se enmarca en el enfoque cualitativo a través de una revisión documental de tipo descriptivo y analítico, destinada a la recopilación debate y síntesis de evidencia científica sobre alimentación saludable como punto fundamental en el desarrollo físico y cognitivo de la población infantil bajo un contexto escolar. El enfoque cualitativo permite clasificar y reconocer patrones establecidos, al igual que condiciones socioeconómicas condicionantes o estrategias de mejora que permitan un positivo rendimiento académico en promoción de la nutrición infantil.

De esta forma, el estudio combina el análisis cualitativo desde la nutrición y salud pública, lo que posibilita realizar una lectura idónea de las perspectivas fenomenológicas alimentarias desde la tríada del desarrollo infantil, centros educativos y perspectivas familiares. La revisión documental fue fundamentada frente a los avances que ha tenido la literatura científica frente a la materia de estudio, por ende, se incluyeron principalmente fuentes académicas, informes institucionales y demás normatividad traída a colación dentro de los últimos 10 años para mantener en contemporaneidad y actualización las conclusiones de los hallazgos. De tal manera, puede mantenerse un diagnóstico preciso de las dinámicas alimentarias en ámbitos escolares, al igual que la correcta interpretación de discursos, herramientas o planes políticos que impactan directamente la conformación de los planes de alimentación escolar y promoción de buenos hábitos alimenticios entre menores de edad.

Para la consulta de fuentes se refirió directamente a repositorios especializados y bases de datos reconocidas, entre ellos PubMed, Redalyc, Dialnet, Google Scholar y SciELO. Asimismo, para a la revisión de documentos técnicos y políticos se consultaron directamente los informes e información suministrada por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud, Fondo de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y el Programa Mundial de Alimentos, donde se brinda evidencia y lineamientos para la correcta implementación de programas de educación escolar en alimentación y nutrición. La revisión igualmente fue consultada bajo los repositorios antes mencionados. Por último, la selección de las fuentes se basó en la calidad de estas a través de artículos revisados por pares, documentos de Open Access con capacidad para realizar una trazabilidad y transparencia, junto a las guías técnicas disponibles.

Para ello, a continuación, se muestran los factores de inclusión y exclusión de fuentes, pues según Hernández-Sampieri y Mendoza (3), la rigurosidad de una investigación se evidencia en los criterios manejados para la selección de fuentes, determinando aquellos a incluir y excluir, considerando la profundidad del

Tabla 1. Criterios de inclusión y exclusión empleados en la metodología de la investigación

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
Publicaciones científicas en inglés, español o portugués trazables en repositorios reconocidos	Documentos incompletos o de nulo acceso
Publicaciones abordadas entre 2015 y 2025 sobre la relación entre alimentación y rendimiento escolar	Publicaciones de mera conceptualización sin incluir la relación entre el rendimiento escolar y alimentación saludable
Artículos científicos, artículos de revisión, manuales de práctica clínica y documentos legales respaldados institucionalmente	Artículos de periódico, documentos de opinión o sin revisión por pares
Enfoque principal en población infantil de los 5 a 12 años en contextos escolares	Trabajos centrados en una sola población etaria fuera de contextos escolares
Estudios con un marco lógico claro sobre nutrición, desarrollo cognitivo en ambientes escolares	Fuentes sin respaldo académico reconocido o no científico
Investigaciones desde la perspectiva colombiana y latinoamericana que contextualicen a través de testimonios locales la implementación en políticas de alimentación escolar	Textos sin discusión teórica en su desarrollo y resultados, o que carezcan de una contextualización en su metodología

Nota. Elaboración propia.

análisis y relevancia del mismo en el contexto a interpretar.

Respecto al análisis e interpretación del contenido se constata que los documentos seleccionados fueron en primer lugar clasificados según los temas que tocan, enfocándose en temas relacionados al desarrollo cognitivo, rendimiento académico o nutrición infantil. Asimismo, trató de identificarse la relación entre nutrición y desarrollo cognitivo en edades tempranas, al igual que la influencia de la correcta alimentación en el rendimiento académico, acompañado de una lectura a los hábitos alimentarios tanto en el entorno escolar como dentro de la familia. Por último, los hallazgos encontrados en las fases anteriores fueron contrastados con el marco teórico científico identificado.

Resultados y discusión

Desarrollo cognitivo y nutrición

Respecto a la evidencia y muestra científica comprobada entre la relación específica entre la calidad de la alimentación durante las etapas más tempranas del crecimiento y el desarrollo cognitivo permite dilucidar como la mala alimentación o insuficiente en su conformación, al igual que desbalanceada respecto a los nutrientes tiene una afectación directa a las funciones cerebrales, esto incluye la memoria, atención y concentración para el aprendizaje, demostrando lo más dificultoso que puede resultar a un niño en esas condiciones el poder realizar tareas complejas que necesite la escuela o centro de estudios al que acuda (4). Las deficiencias importantes en el desarrollo de esta etapa pueden encontrarse en ácidos grasos omega-3, al igual que con las vitaminas del complejo B, concentrando efectos negativos en el proceso de concentración así como el de pensamiento crítico (5).

La literatura afirma que la nutrición resulta más fuertemente conectada a la función cognitiva en niños de primera infancia, teniendo prevalencia sobre otros factores igualmente importantes como la actividad física y el nivel socioeconómico. Esto manifestándose en diferencias significativas entre el tiempo de reacción en tareas de flexibilidad cognitiva respecto al consumo de kilocalorías y proteínas (6). Asimismo, la deficiencia de hierro en menores de dos años podría ocasionar daños significativos e irreversibles en el desarrollo cognitivo y cerebral, lo que podría desembocar en graves dificultades para el aprendizaje manifestado directamente en el rendimiento escolar de los niños, así como el de etapas posteriores en la vida, como el bachillerato la Universidad (7). Por su parte, la malnutrición en niños impide el desarrollo conductual y cognitivo, así como la educación y salud en general, teniendo especiales efectos a futuro manifestados en el desarrollo de tareas manuales propias de la productividad laboral vigente, realizando las dificultades presentadas originalmente en la educación primaria.

En el estudio realizado por Loja-León et al. (8) se entrevistaron 195 estudiantes de 11 a 16 años de Ecuador,

la investigación reveló que la alimentación desequilibrada, sumado al pobre consumo de verduras, aguas y frutas, contrastada a la alta ingesta de alimentos procesados es tendencia dentro de los jóvenes. Asimismo, una pequeña porción de los estudiantes reconoció la relación entre la alimentación y las funciones cognitivas en su desarrollo, lo que claramente denota el poco conocimiento que están teniendo los estudiantes sobre hábitos alimenticios su influencia en la salud, precisamente siendo enfrentados a los resultados de sus hábitos puede evidenciarse la brecha entre la educación nutricional que debe darse en entornos escolares y familiares.

Alimentación y rendimiento académico

Como se ha afirmado anteriormente, la nutrición balanceada y adecuada privilegia el desarrollo de habilidades cerebrales transversales como la memoria, concentración y capacidad de aprendizaje que se manifiestan en etapas posteriores de la vida, mientras que, por otra parte, los malos hábitos pueden empeorar estas funciones de forma significativa. Para que un estudiante pueda obtener calificaciones y rendimiento destacados debe considerarse fuertemente el implementar una dieta rica en nutrientes, vitaminas, minerales y ácidos grasos.

Dichos factores impactan directamente la capacidad y aptitudes de los estudiantes para el desarrollo de habilidades educativas y establecer procesos de concentración de forma más eficaz a través de la lectura y escritura. Por su parte la brecha nutricional se puede entrever a largo plazo en un aumento de las brechas educativas y de aprendizaje.

En la revisión efectuada por Acosta et al. (9) pudo identificarse a través del método PRISMA los patrones y tendencias que afirman la proporcionalidad de una dieta equilibrada junto al rendimiento académico. Dicha evidencia postula que un programa de alimentación escolar balanceado y revisado para las edades tempranas, haciendo énfasis en los nutrientes y vitaminas esenciales para el crecimiento puede traducirse en mejores resultados educativos. Ahora bien, dentro de la alimentación estudiantil también toma fuerza la disponibilidad de alimentos saludables en las tiendas infantiles y centros donde puedan alimentarse por sus propios medios (7).

Hábitos alimentarios y familia

Debido a la importancia de la familia como núcleo central dentro de la formación de hábitos, así como del conocimiento y parámetros sociales de replicación en la vida adulta, resulta determinante el analizar apegadamente la forma en la que se desarrolla la educación alimentaria dentro de los círculos familiares, puesto que estos se aprenden mediante costumbres y aprendizaje social, principalmente imitados a través de las figuras parentales (10). Siendo transversal que un menor de edad consolide sus hábitos alimenticios a través de la familia, escuela y esferas sociales a los que se enfrente.

Los padres y cuidadores son entonces pilares en la construcción y adopción de hábitos alimentarios salu-

Tabla 2. Patrones de alimentación estudiantil

	Patrón analizado	Problemática identificada
Relación o influen- cia	La alimentación equilibrada se manifiesta en un mejor rendimiento académico sostenido.	Diversas escuelas en Latinoamérica y el mundo carecen de programas de alimentación saludable.
Vitaminas y nu- trientes necesarios	Los ácidos grasos, el omega-3, las vitaminas B y el zinc impactan la memoria y el aprendizaje en general.	La dieta juvenil se basa en gran manera en el consumo de ultraprocesados.
Hábitos riesgosos	El bajo rendimiento escolar se deriva del consumo de ultraprocesados, al igual que de la omisión del desayuno.	Las escuelas tampoco cuentan con planes de desayuno escolar para sus estudiantes.
Brechas nutricio- nales y escolares	La mala alimentación y dieta conlleva al aumento de brechas entre estudiantes respecto a su rendimiento académico.	Las escuelas precisan identificar y priorizar en qué sectores se presentan las brechas escolares.

Nota. Adaptado de Acosta et al. (9).

dables, pues siendo principalmente los rectores en la provisión de alimentos al alcance de los niños y jóvenes también son aquellos que disponen el modelado de comportamientos y costumbres para el favorecimiento de patrones de alimentación nutritiva (11). Es entonces un factor para considerar la disponibilidad de los padres dentro de la crianza de los hijos, así como de sus usanzas o prácticas propias, considerando además las limitaciones económicas que puedan suscitarse.

La educación alimentaria entonces debe incluir a la familia dentro del proceso de formación de hábitos saludables para el futuro, incorporando tanto a escuela como a las familias dentro del proceso de formación de hábitos, ya que permite garantizar un hilo conductor entre lo que se implemente en la escuela de acuerdo con lo que se esté desarrollando en los ambientes familiares del menor, favoreciendo y manteniendo concordancia dentro de la dieta en ambos sectores.

Promoción de buenos hábitos alimentarios

Como se estuvo mencionando anteriormente, una de las estrategias más efectivas para inspirar y crear hábitos fuertes en las infancias es el de promover la creación de programas escolares de alimentación saludable al alcance de toda la población, especialmente en aquellas escuelas de sectores más pobres o desiguales, puesto que considerando las características socioeconómicas, también resulta altamente dependiente los ingresos de una familia con la calidad de alimentos que estos consumen. En la práctica, estos planes han resultado altamente efectivos en su aplicación, logrando consolidar verdaderos planes de alimentación duraderos en el tiempo y favoreciendo factores académicos y sociales (12).

Planes como el enunciado han sido públicamente apoyado por la Organización Mundial de la Salud, llamando públicamente a las escuelas a mejorar la salud y el bienestar a través de políticas de alimentación saludable en escuelas. Producto de esto puede evidenciarse en el trabajo que ha llevado la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura en sus esfuerzos para consolidar programas de alimentación escolar en América Latina y el Caribe, tendiente a cambiar hábitos alimenticios mediante las escuelas y centros educativos.

Ahora bien, estos planes de educación nutricional resultan fundamentales en la creación de buenos hábitos y uno de los puntos centrales para atacar la problemática de la desnutrición y del mal rendimiento académico, pero también deben ser complementados por investigaciones clínicas y neuropsicológicas relevantes que permitan atender mejor la situación, al igual que la implementación de políticas públicas que permita dentro de los hogares mejorar las condiciones socioeconómicas de las familias y que por ende, sus hijos obtengan mejores resultados académicos de cara a su futuro (13). Dichas estrategias deben ser establecidas conjuntamente entre escuelas y hogares, para que el acompañamiento sea total y uniforme entre los espacios en los que habitan los menores de edad.

Conclusiones

La alimentación saludable es uno de los factores más relevantes para el desarrollo físico y cognitivo de los niños en etapa de crecimiento durante su etapa escolar y bachiller. La implementación de una nutrición balanceada en nutrientes, vitaminas y minerales impacta directamente el desarrollo cerebral y elementos cognitivos como la memoria, atención, capacidad de retención y elementos necesarios para un aprendizaje constante y efectivo que atienda a las necesidades académicas de los estudiantes. Lo anterior es contrastado que con la mala alimentación se encuentran peores resultados académicos y dificultades serias en el desarrollo cognitivo posterior.

El rendimiento académico de los niños se encuentra apegado a la calidad de su alimentación y es el entorno académico el espacio idóneo para crear costumbres y usanzas que puedan influir directamente en su dieta u hábitos alimenticios. Los programas de alimentación escolar y las políticas de oferta de alimentos en entornos educativos son medidas efectivas para mejorar la nutrición infantil.

Por su parte, la familia es también una esfera sumamente importante en la configuración de hábitos alimentarios de los niños puesto que estos aprenden

de sus padres y seno familiar y toman sus costumbres y conocimientos a través de aprendizaje social y procesos de imitación. La coordinación entre escuela y familia surge como factor bisagra en la coherencia de las políticas que se quieran implementar.

Por ende, las estrategias de promoción y prevención deben abordar ambas esferas sociales, es decir, la familiar y escolar. Puesto que, la educación nutricional y regulación de alimentos resulta altamente efectiva en la promoción de la alimentación saludable, pero, asimismo, debe estar acompañada del tacto familiar para la correcta recepción de la política a publicar.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Administración intermitente de suplementos de hierro a niños de edad preescolar y escolar. Ginebra: OMS; 2011. Disponible en: http://www.who.int/vmnis/database/iodine/iodine_data_status_summary_t1/es/
2. Macías AI, Gordillo LG, Camacho EJ. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr. 2012;39(3):40-3. Disponible en: https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf
3. Hernández-Sampieri R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México: McGraw-Hill; 2020.
4. González García CJ, Villa Montes de Oca D. Herencia alimentaria: promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, una estrategia pedagógica durante la crianza para la prevención de la obesidad en niños. ReiDoCrea. 2015;4:35-47. Disponible en: https://digibug.ugr.es/handle/10481/34889
5. Ducuara Mora PE. Consideraciones sobre la inapetencia infantil y la adopción de hábitos alimentarios saludables. CES Med. 2011;25(2):153-68.
6. Forero Peña JM, Muñoz Sánchez A, Garzón Martínez CA, Ruiz Restrepo DI. Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina. Paideia Surcolomb. 2023;(28). doi:10.25054/01240307.3711
7. Martínez MI, Hernández MD, Ojeda M, Mena R, Alegre A, Alfonso JL. Development of a program of nutritional education and valuation of the change of healthful nourishing habits in a population of students of obligatory secondary education. Nutr Hosp. 2009;24(4):504-10. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000400017
8. Loja-León JC, Cano-Quezada TM, Torres-Celi DY. Influencia de los hábitos alimenticios en el desarrollo cognitivo de los escolares. Innova Sci J. 2025;3(3):527-41. doi:10.63618/omd/isj/v3/n3/99
9. Acosta-Arroyo P, De Loor-Justillo E, Yaranga MBP, Quelal-Monroy M. Revisión sistemática: la alimentación y su incidencia en el rendimiento escolar en los niños de inicial. Psicol UNEMI. 2025;9(16):141-52. doi:10.29076/issn.2602-8379vol9iss16.2025pp141-152
10. Avilez-Chi MMB, Campos-Uscanga Y. El funcionamiento familiar como factor clave en la instauración y mantenimiento de hábitos alimentarios saludables. Salud Quintana Roo. 2020;11(39):25-6. Disponible en: https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=92491
11. Herrera JPT, Romero NMR, Parejo EEV. Estrategia de acompañamiento pedagógico a la familia y estudiantes para el mejoramiento de los hábitos alimenticios. Didasc@lia Didáctica Educ. 2024;15(3):313-40. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9692641
12. Castillo P, Araneda J, Pinheiro AC. Hábitos alimentarios y estado nutricional de niños y niñas que asisten a las Escuelas Deportivas Integrales del Instituto Nacional de Deporte, Región de Ñuble. Rev Chil Nutr. 2020;47(4):640-9. doi:10.4067/S0717-75182020000400640
13. Vizcaíno WAS. Promoción de hábitos alimenticios saludables utilizando la plataforma Edmodo con niños de 9 a 11 años [tesis de maestría]. Leiria: Instituto Politécnico de Leiria; 2017. Disponible en: https://www.proquest.com/openview/e8ff68f4603d684edd43d78d4a7581e1/1
14. Garza MLC, Reyes DDJ. Percepción de las madres de niños con obesidad sobre los hábitos alimenticios y sus responsabilidades en la alimentación de los hijos. Rev Salud Publica Nutr. 2011;12(1). Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0120-87052011000200004&script=sci_arttext