

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Eating habits in primary education students

 Mimia Hurtado Martínez^{1a}

 Juan Pablo Moreno Muro^{1b}

Fecha de recepción: 22/10/2022

Fecha de aceptación: 17/12/2022

DOI: <https://doi.org/10.26495/rch.v6i2.2252>



Correspondencia: Mimia Hurtado Martínez
mimiahurtadomartinez6@gmail.com

Resumen

El objetivo del estudio fue ejecutar un análisis de literatura publicada sobre los hábitos alimenticios en niños que cursan los primeros ciclos de la educación básica, la investigación fue de tipo descriptivo con diseño narrativo, considerando a los estudiantes del nivel primario como población y muestra, la herramienta utilizada fue trabajos revisados de artículos, encontrándose en un alto porcentaje investigaciones sobre el tema, como resultado se ha considerado que los buenos hábitos alimenticios, desde temprana edad ayudan a mantener una salud mental y física adecuada, evitando el sobrepeso y la obesidad, motivo por el que se enfatiza la educación para la salud como un componente para el cambio de conductas concernientes con la protección de costumbres alimenticio saludables. En conclusión, se requiere que los programas en educación para la salud tengan como apoyo las teorías actuales y se puedan aplicar en todos los centros Educativos, desarrollando un trabajo conjunto, incorporando a los padres de familia y profesores, así como, modificando conductas que afectan la salud de los estudiantes y promoviendo acciones observables que den respuesta a los diferentes aspectos que sostiene la educación en salud, para una vida saludable y sostenible.

Palabras clave: hábitos alimentarios, estudiantes, estilos de vida, educación.

Abstract

The objective of the study was to conduct an analysis of published literature on eating habits in children in the first cycles of basic education, the research was descriptive with narrative design, considering primary school students as population and sample, the tool used was reviewed articles, As a result, it has been considered that good eating habits, from an early age, help to maintain adequate mental and physical health, avoiding overweight and obesity, which is why health education is emphasized as a component for the change of behaviors concerning the protection of healthy eating habits. In conclusion, it is required that health education programs are supported by current theories and can be applied in all educational centers, developing a joint work, incorporating parents and teachers, as well as modifying behaviors that affect the health of students and promoting observable actions that respond to the different aspects that support health education for a healthy and sustainable life.

Keywords: eating habits, students, lifestyles, education.

¹ Universidad César Vallejo, Pimentel – Chiclayo, Perú

^aMaestra en Psicología Educativa, mimiahurtadomartinez6@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7175-1475>

^bDoctor en Ciencias de la Educación, mmurojp@ucvvirtual.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-5236-7520>

1. Introducción

La situación problemática que dio origen a la investigación, corresponde a la alimentación y nutrición de los estudiantes de etapas tempranas, ello conlleva a que cada ser humano, debe asentar una base sólida en lo que se refiere a alimentación saludable, para que en el futuro pueda gozar de una buena salud y lograr una formación académica sin dificultad. Una alimentación con alto valor nutricional, favorece el desarrollo cognitivo, alcanzando metas propuestas, imprescindibles para el desarrollo personal, Ibarra et al.(2019). Por ello, se requiere el consumo de nutrientes de acuerdo a su edad, talla y peso, que contengan un gran valor nutricional, que garantice un bienestar físico, mental y social, por tal motivo, es trascendental promover en los hogares, como en los centros educativos, el consumo de alimentos limpios y sanos, priorizando la prevención de enfermedades asociadas a la contaminación, además en esta etapa el desarrollo físico es más notable y necesita mayor atención nutricional, Aguirre et al. (2022).

Por otro lado, Gaete et al. (2021), señalan que, el rendimiento escolar global es estimulado, por factores que incluyen la etapa socioeconómica, el propio entorno familiar, la motivación, la autoeficacia, la superficialidad, el modelo de escuela, el género y el programa de pérdida de peso. Según lo manifestado anteriormente, en diferentes estudios, se han confirmado que algunos de los niños llevan en sus loncheras alimentos de escaso valor nutricional para consumir durante el recreo, como lo especificaron, De Costa et al. (2019), al evaluar el contenido del refrigerio escolar, se consiguió comprobar el consumo de alimentos no saludables como jugos envasados o refrescos, snack y dulces.

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y la OMS, coinciden, en que se trata de una etapa esencial en el estilo de vida de las personas, con años escolares que van desde los 5 a los 12 años de edad, ya que suma una serie de costumbres y experiencias a nivel físico, emocional, social, cognitivo, entre otros, conformando el cimiento para posteriores fases que contribuyan al bienestar integral y al perfeccionamiento de capacidades y habilidades en las personas Garita (2022).

En la investigación ejecutada por Alemán et al. (2022), concluyen que las intervenciones nutricionales tuvieron como sustento consistente la teoría de Bandura, en la que se desarrolló un programa con estrategias para la adquisición de conocimientos sobre cómo se deben alimentar de manera saludable, con base en la teoría de Bandura, donde considera que todo aprendizaje es aquel que se logra mediante la observación de las conductas de los individuos, o recibiendo instrucciones lo que lleva que cada conducta del observador sea modificada, logrando un nuevo aprendizaje en base a nuevas experiencias observadas.

Si bien en la actualidad existe un mayor interés por el cuidado y la preparación de la salud para prevenir su deterioro a largo plazo, nuevos estilos de vida como el trabajo diario de los padres o tutores, el tiempo restringido para la compra de comidas y preparación, y la existencia sedentaria están siendo condicionados por los cambios en la conducta de consumo. La población está fuertemente inspirada a través de la publicidad y la globalización, comiendo cada vez más a menudo alimentos ultra procesados como la comida chatarra de las tiendas de autoservicio. Las preparaciones con más calorías, grasas, sal y azúcar de lo aconsejado, conforman las preferencias de hoy (Abril et al, 2022).

¹ Universidad César Vallejo, Pimentel – Chiclayo, Perú

^aMaestra en Psicología Educativa, mimiahurtadomartinez6@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7175-1475>

^bDoctor en Ciencias de la Educación, mmurojp@ucvvirtual.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-5236-7520>

El dato se ha mantenido mayoritariamente estable desde 2009, con un 6,8 por ciento de niños con sobrepeso y un 2,4 por ciento de niños obesos, según informes del observatorio de la nutrición en Perú, que muestran que la población escolar se alimenta mal, principal para el exceso de peso y la obesidad en niños menores de 5. La prevalencia de la obesidad en niños de 5 a 9 años se ha extendido en la actualidad; aumentó 7,3 por ciento en 2008 a 14,8 por ciento en 2013–2014. Además, la incidencia en adolescentes aumentó de 4,9 por ciento en 2007 a 7,5 por ciento en 2013-2014. (Perú. Instituto Nacional de Salud, 2017).

Albarrán (2011) afirma que implementar un programa de educación alimentaria en una escuela es la estrategia más efectiva. Por un lado, porque es el entorno que acoge a toda la población durante el grado de infancia y siguientes etapas de vida, correspondiente a educación básica, también, porque los alumnos van adquiriendo conocimientos, hábitos y actitudes positivas durante el tiempo de permanencia en la institución educativa (Costa & López, 1996).

De acuerdo con los autores, Dudley et al. (2015), en su investigación confirman que la ejecución de estrategias de aprendizaje concernientes con la alimentación saludable en alumnos de educación primaria, tienen algo que ver tanto con el auge de la ingesta de frutas y verduras y la caída de azúcar. Por lo tanto, estas tácticas permitirían favorablemente a los estudiantes realizar cambios positivos en sus hábitos alimenticios.

Desde el punto de vista teórico, el estudio se justifica por estar sustentado en fuentes teóricas relevantes, que apoyan a la investigación para contribuir al cuerpo de conocimientos científicos dedicado a la orientación sistemática del comportamiento relacionado con los hábitos alimentarios, uno de los componentes esenciales para la promoción de una existencia saludable en los estudiantes del nivel primario. Los antecedentes revisados sobre el problema consideran implementar estrategias con fundamentos teóricos, para el logro efectivo de los fines; sin embargo, desde un punto de vista práctico, promueve una visión holística de las habilidades y destrezas relacionadas con los objetivos del estudio de manera que comprometa la dinámica y la responsabilidad, ayudando en última instancia a abordar el tema de los hábitos alimentarios.

El objetivo general de este estudio fue examinar cómo influyen los hábitos alimentarios en la forma física y el rendimiento educativo de los estudiantes de primaria, tal como se plantea en la investigación. Además, se establecieron los siguientes objetivos específicos: recopilar los datos necesarios sobre las prácticas alimentarias de los estudiantes de primaria; revisar la literatura publicada sobre estos temas; y analizar los datos que se habían recopilado.

2. Metodología

Con el fin de realizar una revisión teórica de los estudios empíricos sobre conductas alimentarias en escolares de primaria, se recopiló información sustancial sobre este tipo de investigaciones, tomando como base datos empíricos originales de estudios primarios (Ato et al., 2013) realizados en el mencionado ajuste. Además, se ejecutaron búsquedas en las bases de datos: Latindex, Scopus, EBSCO, así como en las siguientes revistas científicas indexadas: Scielo, Dialnet, Ciencia Digital y Polo del Conocimiento. Se determinó si la calidad empírica de los estudios tenía una metodología cualitativa

¹ Universidad César Vallejo, Pimentel – Chiclayo, Perú

^aMaestra en Psicología Educativa, mimiahurtadomartinez6@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7175-1475>

^bDoctor en Ciencias de la Educación, mmurojp@ucvvirtual.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-5236-7520>

claramente descrita.

El propósito fue comprender e interpretar una realidad, que exige una visión integral referente al objeto en estudio, además conocer y analizar aportes científicos existentes sobre el tema, no siendo sólo repetición del que ya fue dicho o descrito, sino que permitió realizar un examen minucioso bajo un nuevo enfoque o abordaje, incluyendo consideraciones innovadoras; además permitió explicar el problema a través de los referentes teóricos pertinentes (Sagredo et al, 2021).

El estudio se centró en el comportamiento alimentario de los estudiantes. La técnica empleada fue la revisión bibliográfica, la misma que permitió sustentar científicamente el problema, el cual posibilitó el conocimiento real del tema, objeto de estudio. Así como también, el proceso inicial del saber conocer, para identificar lo que ya se reconoce y lo que se desconoce sobre lo investigado, analizando, discutiendo artículos e informes acorde con la investigación que se está desarrollando, siendo algunos de carácter científico, analítico y metodológico.

Después de una evaluación exhaustiva de la literatura, 15 artículos fueron considerados, utilizando la combinación de los descriptores "comportamiento alimentario", "hábitos alimentarios" y "alimentación escolar", así como 12 artículos utilizando los descriptores "comportamiento alimentario", "alimentación y educación nutricional" y "alimentación escolar", así como 8 artículos que utilizan los descriptores "hábitos alimentarios", "educación alimentaria y nutricional" y "alimentación escolar". Esto hizo un total de 35 artículos que fueron analizados, interpretados y entendidos para ser contrastados con el problema investigado, permitiendo detectar coincidencias en la mayoría de artículos. Se utilizó como instrumento exploratorio que constituye referencias y revisión bibliográficas de revistas relacionadas al problema que se está desarrollando y analizando. De estos fueron seleccionados 30 artículos que subyacen la presente revisión.

También se utilizó como guía, una rúbrica, que permitió poner a prueba la adquisición de la información o dominio de la comprensión, con el fin de mejorar y guiar los pasos posteriores, haciendo uso de una serie de criterios de evaluación, etapas de éxito y descriptores de la tarea. Además, se puede describir como un sistema de puntuación que permite verificar el desempeño del investigador a medida que desarrolla una tarea o un proyecto. Los criterios que utiliza el sistema se relacionan con los niveles de logro, permitiendo una evaluación pertinente y comunicación efectiva sobre el producto, el desempeño o el proceso.

Además de los criterios antes señalados, se agregaron como criterios de inclusión de los trabajos que resultaron seleccionados: a) que fueran estudios en forma de artículo de investigación científica; b) escrito en español u otro idioma; c) publicado desde 2016 hasta el presente; d) donde el objeto de estudio fue los hábitos alimentarios en escolares de primaria; y e) que se había realizado en población latinoamericana. En la misma línea, se descartaron de la búsqueda los estudios realizados en estudiantes universitarios, los trabajos en los que no se pudo identificar el apartado metodológico y las publicaciones en revistas no indexadas. Los dictámenes sistemáticos, las investigaciones descriptivas del procedimiento metodológico y programas de intervención fueron las tres categorías en las que se dividieron los artículos. Esta sección final se dividió en dos categorías: aquellos que solo implementaron un programa de pasatiempo corporal y los que implementaron un componente de nutrición.

¹ Universidad César Vallejo, Pimentel – Chiclayo, Perú

^aMaestra en Psicología Educativa, mimiahurtadomartinez6@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7175-1475>

^bDoctor en Ciencias de la Educación, mmurojp@ucvvirtual.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-5236-7520>

Los términos o ideas utilizadas para buscar trabajo en las bases de datos fueron. “hábitos alimentarios + estudiantes + (país latinoamericano)”; “Nutrición + estudiantes de educación primaria + Latinoamérica (+ investigación”; + investigación cualitativa), “(u otra dimensión educativa, como nutrición en etapa escolar, alimentación escolar + rendimiento académico, etc.)”. La búsqueda se realizó de forma independiente utilizando uno o más de los términos antes mencionados. Los estudios escogidos fueron ordenados en una matriz con los antecedentes bibliográficos reportados una vez llenos los campos exploratorios en las bases de datos.

Finalmente, los patrones de alimentación que se forman en la niñez tienen una gran probabilidad de mantenerse en etapas posteriores, reduciendo el riesgo de adquirir diversas enfermedades y manteniendo un estado de salud óptimo. En este sentido, existe una necesidad apremiante de acción responsable por parte de los que implementan políticas públicas, para promover el derecho humano a la alimentación adecuada y nutrición, asegurando cada estado su plena implementación. Asimismo, la información recopilada constituye un gran aporte para incrementar los conocimientos referentes al problema y se ha comprobado la existencia de muchas investigaciones que guardan similitud con la investigación que se ha realizado.

3. Resultados

En la presente investigación el objetivo fue realizar una evaluación de la literatura publicada sobre las prácticas alimentarias en estudiantes del nivel primario por diferentes autores, considerando los siguientes antecedentes: Ávila et al. (2017) en su artículo Conducta y hábitos alimentarios en escolares, se obtuvieron como resultados que los hábitos alimentarios personifican una conformidad para asemejar conductas, que tienen éxito en el desarrollo de factores de riesgo relacionados con nutrientes inadecuados desde temprana edad. Es posible concluir que se logró reconocer a aquellos participantes que practican hábitos alimentarios no saludables entre el total de colaboradores; sin embargo, también es posible que esta proporción aumente dado que más estudiantes tienen preferencia y gusto por los alimentos de escaso valor nutricional, los dulces y ricos en calorías como el pan. Estos hallazgos, tienen similitud con resultados encontrados por los demás autores, confirmando que los escolares deben contar con buenos hábitos alimenticios, con el fin de poseer una salud en óptimas condiciones tanto física como mental y que una buena calidad de vida les permita desarrollar competencias para contribuir a la solución de múltiples problemas asociados con la formación en salud.

Sin embargo, se ha demostrado que la implicación familiar, especialmente entre los seis y los doce años, es crucial para el desarrollo y/o mejora de los hábitos alimentarios, tal y como demuestra la investigación de Pérez et al. (2020), ya que los padres son la principal influencia y modelo para sus hijos, especialmente en las edades en las que se enfocan estas intervenciones. La tensión que advierte el propio círculo familiar con la incursión de actividades escolares en el domicilio, en estos tiempos de ansiedad, ha traído consigo, añadidos valores de compañerismo, colaboración, participación de los diferentes actores de la educación, entre ellos, los padres de familia, que ayudan y orientan en casa a los estudiantes en el complemento de las actividades escolares, igualmente resulta necesario reformar en las I.E. una cultura que genere acompañamiento, bienestar y desarrollo de la sociedad, en la que cada

¹ Universidad César Vallejo, Pimentel – Chiclayo, Perú

^aMaestra en Psicología Educativa, mimiahurtadomartinez6@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7175-1475>

^bDoctor en Ciencias de la Educación, mmurojp@ucvvirtual.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-5236-7520>

integrante de una familia goce de sus derechos a lo largo de su vida, engrandeciendo su condición humana y su calidad de vida, De la Cruz (2020).

Campo et al. (2017), dan a conocer que una gran parte de escolares presentan grados buenos de hábitos saludables, mientras que, en la participación de la actividad física, son bajos los índices, por lo que, es fundamental orientar en la aparición de estrategias extraordinarias para educar en salud, así como mejorar las insuficiencias y barreras. El ejercicio de la actividad que se desarrolla es inevitable, ya que es una manera de perfeccionar el estado físico del estudiante y de comenzar un estilo de vida activo desde los primeros años Torres et al. (2019). De este modo, la ingesta adecuada de vitaminas, junto con la práctica de actividades psicomotrices, resultará propiciamente en el estado físico e intelectual del niño, alejándolo de la contingencia de sufrir enfermedades propias de la edad adulta, como los problemas de sobrepeso o adiposidad.

Ramos et al. (2017), señalan que los comportamientos no saludables se ven afectados por el círculo social y condiciones de amenazas considerando los espacios escolares, además del frecuente uso de los equipos digitales y los ejercicios diarios; la culminación del estudio se basa en la insuficiencia de diseñar y colocar en eficacia y con rigurosidad directrices públicas direccionadas a originar conductas transformadoras para la prevención de la ingesta de materiales peligrosos en los jóvenes.

La revisión sistemática encontró evidencia suficiente para apoyar la posibilidad de intervenciones efectivas para la erradicación de la obesidad en instituciones educativas. Además, se cree que la evidencia es más sólida porque incluyeron artículos de varias naciones y las recomendaciones se pueden aplicar a nivel mundial. La nutrición y la educación alimentaria fueron el foco de las intervenciones educativas basado en el trabajo de Habib-Mourad et al. (2014), quienes afirman que el principal método de prevención es a través del desarrollo de competencias en salud, alentándolos a que aumenten su capacidad de autocontrol, brindándoles el conocimiento y seguridad para comprender el contexto de sus elecciones, aunque no se puede esperar que asuman toda la responsabilidad de prevenir el aumento excesivo de peso. Todos los niños en edad escolar pueden mejorar sus hábitos alimentarios de manera sostenible, consumiendo alimentos saludables en las escuelas.

4. Conclusiones

Se ha conseguido dar respuesta a los objetivos propuestos:

El objetivo principal era examinar la relación entre el comportamiento alimentario y el rendimiento educativo y físico de niños en edad escolar. Los hallazgos de esta revisión sistemática permiten inferir que hay suficientes datos para respaldar la posibilidad de intervenciones exitosas de prevención primaria para la obesidad infantil en entornos educativos. Además, se cree que la evidencia es más sólida porque se incluyeron artículos de varias naciones y las recomendaciones se pueden aplicar a nivel mundial. Las intervenciones en educación con un enfoque en educación alimentaria y nutricional se realizaron después de que se descubrió que la mayoría de los programas implementados en las escuelas mejoraron la alimentación de los estudiantes. Ofrecer opciones de comidas saludables, desarrollar actividades educativas y/o talleres vivenciales según el tema, o poner en práctica acciones relacionadas

¹ Universidad César Vallejo, Pimentel – Chiclayo, Perú

^aMaestra en Psicología Educativa, mimiahurtadomartinez6@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7175-1475>

^bDoctor en Ciencias de la Educación, mmurojp@ucvvirtual.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-5236-7520>

con los buenos hábitos alimentarios en formato audiovisual son, por tanto, herramientas eficaces para promover hábitos saludables en educación primaria.

Revisar la literatura publicada sobre los hábitos alimentarios en escolares del nivel primario de y realizar un análisis en base a información recopilada sobre hábitos alimenticios en niños de educación primaria

Objetivo específico 1. Se seleccionó sobre los hábitos alimenticios en estudiantes de primaria, como resultado, Ramos et al. (2017), señalan que, los comportamientos no saludables se ven afectados por las condiciones de amenaza y el círculo social y con frecuencia en el uso de los equipos digitales y los ejercicios diarios; la culminación del estudio se basa en la insuficiencia de diseñar y colocar en eficacia y directrices públicas direccionadas a originar conductas transformadores y la prevención de la ingesta de materiales peligrosos en los jóvenes.

Objetivo específico 2. Revisar la literatura publicada sobre los hábitos alimentarios en estudiantes de educación primaria, Según Ávila et al. (2017) en su artículo comportamiento y hábitos alimentarios de niños en etapa escolar, donde obtuvieron como resultados que los hábitos alimentarios personifican una conformidad para asemejarse a posiciones, que logran factores de riesgo y obstáculos en el crecimiento, debido a una nutrición inadecuada a edades muy tempranas. Es posible concluir que este estudio contribuyó a la identificación de quienes exhiben hábitos alimentarios no saludables entre el total de participantes en menor proporción; sin embargo, también es posible que aumente debido a la mayor proporción de estudiantes que tienen preferencia y gusto por alimentos de escaso valor nutricional, los dulces y con ingredientes calóricos, como el pan.

Objetivo específico3. Se analizó la información recopilada sobre hábitos alimenticios en estudiantes de primaria, cuyos resultados también tienen similitud con los encontrados por los demás autores que, confirman que los escolares deben contar con buenos hábitos en la alimentación, con el fin de poseer una mente activa y estado físico adecuado y que una buena calidad de vida les permita desarrollar competencias para contribuir en la solución de los múltiples problemas relacionados con la salud.

Es oportuno proponer un estudio integral en el que se determine con mayor precisión la incidencia de conductas de consumo negativas en los procesos de memoria en estudiantes de primaria, además de su estado en los procesos perceptivos. También se necesita identificar los elementos de riesgo que experimentan los niños desnutridos para su desempeño escolar y que se reflejan en su comportamiento y en la relación con las personas que conforman su entorno escolar.

5. Referencias

Abril, D., Robalino, K., Andrade, C., Lema, S., Paucar, P., Morocho, M., & Robalino, K. (2022). Ingesta, comportamiento y hábitos alimentarios en escolares durante la emergencia sanitaria COVID-19. *La Ciencia Al Servicio De La Salud*, 12(2), 15 - 22.
<http://dx.doi.org/10.47244/cssn.Vol12.Iss2.638>

Aguirre, M., Castro, J., Baque, G., y Castro, A. (2022). Hábitos alimentarios, calidad nutricional y

¹ Universidad César Vallejo, Pimentel – Chiclayo, Perú

^aMaestra en Psicología Educativa, mimiahurtadomartinez6@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7175-1475>

^bDoctor en Ciencias de la Educación, mmurojp@ucvvirtual.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-5236-7520>

concentraciones de hierro sérico en escolares con y sin anemia. *VIVE, Revista de investigación en salud*, 5(13), 201-213. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i13.1142> ISSN: 2664-3243ISSN-L: 2664-3243pp. 201 - 213

Ávila-Alpírez, H., Gutiérrez-Sánchez, G., Martínez-Aguilar, M., Ruíz-Cerino, J. y Guerra-Ordoñez, J. (2017) Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares CP: 87410. H. Matamoros, Tamaulipas, México. Correo electrónico: jesus.guerra@docentes.uat.edu.mx. Artículo de Revisión Fecha de recibido: 31 de octubre de 2017.

Campo, L, et al (2017) Estilos de vida Saludable en niños y niñas y adolescentes. Universidad del Norte Revista Salud Uninorte Agosto V. (33)3pp-419-428 <https://doi.org/10.14482/sun.33.3.10931>

De Carvalho, M., De Souza, S., Fréitas, L. & Dos Santos, L. (2020). Nutritional education at school: literature review. *Research, Society and Development*, 9(10), e8979109272. <https://doi.org/10.33448/rsd-v9i10.9272>.

De la Cruz-Flores, G. (2020). El hogar y la escuela: lógicas en tensión ante la COVID-19. En H. Casanova Cardiel (Coord.), *Educación y pandemia: una visión académica* (39-46). Universidad Nacional Autónoma de México, Instituto de Investigaciones sobre la Universidad y la educación. Recuperado de: http://132.248.192.241:8080/xmlui/handle/IISUE_UNAM/537

Gálvez-León, G. y Rivera Muguerza, J. (2021) Educar para la salud como motor de cambio social en el estilo de vida. *Revista Electrónica en Educación y Pedagogía*, vol. 5, núm. 9, pp. 116-131, 2021 Universidad Cesmag. <https://doi.org/10.15658/rev.electron.educ.pedagog21.11050909>
<https://www.redalyc.org/journal/5739/573970382007/html/#fn1>

Gonzales, E. and Merino, B. (2000). Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. [ebook] Madrid: Ministerio de Educación. Recuperado de http://www.aeesme.org/wp-content/uploads/docs/guia_nutricion_saludable.pdf

Hernández, H., Fenández, C y Baptista, M. (2014) Metodología de la Investigación científica 6da Edición, México, [Libro] Edición Mc Graw Hill Educación

Ibarra, J., Hernández, C., & Vall-Llovera, C. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 292-301. <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>

Organización Mundial de la Salud (2018a). Temas de salud [Sede Web]. Ginebra, Suiza: OMS. Recuperado de <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>.

Organización Mundial de la Salud (2018b). Malnutrición. [Sede Web]. Ginebra, Suiza: OMS. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/malnutrition>

Organización Mundial de la Salud (2018c). Notas descriptivas de la depresión. [Sede Web].

¹ Universidad César Vallejo, Pimentel – Chiclayo, Perú

^aMaestra en Psicología Educativa, mimiahurtadomartinez6@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7175-1475>

^bDoctor en Ciencias de la Educación, mmurojp@ucvvirtual.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-5236-7520>

Ginebra, Suiza: OMS. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/depression>

Pérez-Rodrigo, C., Gianzo, M., Hervás, G., Ruiz, F., Casis, L. y Aranceta-Bartrina, J. (2020) Cambios en los hábitos alimentarios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España, Departamento de Fisiología, Facultad de Medicina y Enfermería, Universidad del País Vasco (UPV/EHU), 48940 Leioa, Bizkaia; Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

Ramos-Valencia, O. A., Bahos-Ruano, L. X., Buitron-González, Y., Jaimes, M. A. y Andrade, P. A. (2017). Actitudes, prácticas y estilos de vida en adolescentes de instituciones de educación secundaria de la ciudad de Popayán, 2016. *Revista investigaciones andina*, 19 (34), 1845–1862. <https://revia.areandina.edu.co/index.php/IA/article/view/581>

Rodrigo, M. y Ojeda, J. (2020) Educación alimentaria-nutricional en el Grado de Magisterio: un estudio sobre cambios de conocimientos y hábitos alimentarios. Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales. Facultad de Educación. Universidad Complutense de Madrid. Madrid.

Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020) Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar Universidad Central del Ecuador. Ecuador. 2Universidad Internacional del Ecuador. Ecuador.

Sagredo, A., Cornejo, V., Durán, S. y Leal-WSitt, M. (2022) Crononutrición y su relación con la obesidad: una revisión sistemática. Unidad Nutrición Humana, *Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos*, Universidad de Chile. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182022000100124>

Torres, J., Contreras, S., Lippi, L., Huaiquimilla, M. y Leal, R. (2019). Hábitos de vida saludable como Indicador de desarrollo personal y social: discursos y prácticas en escuelas. *Calidad en la educación*, núm. 50,357-392. <https://www.calidadenlaeducacion.cl/index.php/rce/article/view/728>

¹ Universidad César Vallejo, Pimentel – Chiclayo, Perú

^aMaestra en Psicología Educativa, mimiahurtadomartinez6@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0001-7175-1475>

^bDoctor en Ciencias de la Educación, mmurojp@ucvvirtual.edu.pe, <https://orcid.org/0000-0002-5236-7520>