

Procedimientos educativos para reducir el consumo de comida chatarra en escolares

Teaching strategies to reduce junk food consumption in children scholar

 Alejandra Pinto Ballinas¹



Fecha de recepción: 10/01/2026

Fecha de aceptación: 09/04/2026

DOI: <https://doi.org/10.26495/pme62723>

Correspondencia: Alejandra Pinto Ballinas
alejandra.pintoballinas@viep.com.mx

Resumen

En atención a los problemas de malnutrición, desde los organismos internacionales se ha propuesto la creación de entornos de alimentación saludables. Bajo esta línea, en México, se ha prohibido la venta de comida chatarra en las escuelas. Sin embargo, la aceptación de estas normas ha sido compleja y complicada a nivel cultural para una Escuela Primaria del Municipio de Las Margaritas, Chiapas; por lo que, para comprender los significados que encierran las decisiones docentes y sus estrategias implementadas en el manejo de la alimentación escolar, se realizó una etnografía escolar, apoyada de las técnicas entrevista en profundidad, y observación participante. Los hallazgos muestran un perfil docente con actitudes de congruencia, comprensión, y capacidad de crear confianza y respeto en el ambiente escolar, en efecto, esto permite implementar estrategias de permisividad, información, y concientización para persuadir a los alumnos y sus familias sobre la alimentación saludable. Se destaca que la ideología paidocentrista subyace en los procesos de implementación alimentaria observados, y que la motivación es el pilar que se busca construir para lograr una mejora en los hábitos de alimentación. Así, se concluye que puede haber normas gubernamentales o contenidos curriculares de calidad, sin embargo, para reducir la ingesta de comida procesada, es fundamental que la cultura alimentaria que configuran entre sus actores educativos, sea propicia, donde el personal docente asuma el rol de gestores, motivadores, y vigilantes de la alimentación.

Palabras clave: comedor escolar; costumbres alimenticias; educación nutricional

Abstract

To address malnutrition and obesity problems, international organizations have proposed the creation of healthy eating environments. In this context, Mexico has banned the sale of junk food in schools. However, the adoption of these norms has been difficult and culturally challenging for a primary school located in the town of Margaritas, Chiapas. Therefore, to understand the meanings behind teachers' decisions and the strategies they implemented to manage school meals, a school ethnography was realized, supported by in-depth interviews and participant observation. The findings reveal a teacher profile characterized by congruence, understanding, and the ability to build trust and respect within the school environment. This led them to implement strategies of permissiveness, information, and awareness-raising to help students and their families adopt healthy eating. It is interpreted that the child-centered ideology underlies in the food implementation processes recent observed, and that motivation is the base sought to improve eating habits. In this way, It is concluded that the government regulations and quality curriculum no determind effectiveness in the reducing of junk food consumption, this depend on food culture among educational participant, where teachers take the role of facilitators, motivators, and supervisors of healthy eating habits.

Keywords: food customs; nutrition education; school meals

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

1. Introducción

El sistema industrial-mercadológico ha creado infinidad de sabores, olores y combinaciones alimentarias, que si bien, son un placer al paladar, también han gestado un problema complejo de resolver: erradicar o al menos disminuir los índices de sobrepeso y obesidad, así como enfermedades metabólicas y cardiovasculares en los diferentes grupos etarios. Frente a ello, en el marco de una agenda estimada entre 2020-2030 a nivel global, se propone la creación y el establecimiento de entornos de alimentación saludables para todos los niños, niñas y adolescentes, mediante los cuales aprendan a seleccionar comidas naturales y nutritivas (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2020).

Por consiguiente, en el escenario escolar se han hecho esfuerzos para llevar una alimentación saludable, tales como, limitar la venta de productos comestibles altamente industrializados y promover una disponibilidad alimentaria benéfica para la salud de los infantes (Almeida-Perales et al., 2022). El problema con ello, es que no siempre se consigue llevar una dieta correcta en nutrientes y calorías, ya que las prácticas de alimentación están vinculadas con diversas áreas de la vida humana, tienen que ver con lo social, físico-emocional, cultural y económico (Contento, 2025).

De ahí que es relevante, entender los discursos y acepciones que sostienen las decisiones alimentarias, pues estos dirigen la educación alimentaria y nutricional de las escuelas. Más aún, suele ocurrir que los hábitos alimenticios no concuerdan con los conocimientos nutricionales, en otras palabras, las concepciones o representaciones de lo que se considera saludable resulta ser erróneo, por consiguiente, la persona mantiene una dieta que la deja con sobrepeso u obesidad, y no encuentra explicación sobre ello porque admite que sus conocimientos son correctos (González Fuentes et al., 2025). Esto indica que, a pesar de toda la información científico-nutricional disponible, las concepciones y las creencias internalizadas, tienen alta inherencia en las decisiones alimentarias de las personas.

En efecto, educar la alimentación no consiste en visualizar y memorizar el plato del buen comer, sino que implica el acceso a alimentos y bebidas más naturales, menos industrializadas posible, en cantidades suficientes. Esto conlleva a salir del aula, y pasar de una enseñanza informativa de la alimentación, a una enseñanza vivencial y reflexiva sobre lo que es una alimentación saludable. Siendo así, el comedor escolar es un medio de excelencia para la puesta en práctica de la educación alimentaria y nutricional, y con ello, una ayuda muy prometedora en la mejora de hábitos alimentarios (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO], 2025).

Teniendo como base esta convicción, los diferentes países han establecido políticas que reglamentan el funcionamiento alimentario de las escuelas. En México, se han creado programas de alimentación escolar con la finalidad de reducir los índices de deserción escolar y/o bajo rendimiento académico a causa de una alimentación inadecuada e insuficiente (Hernández-Ramírez & Hernández-Cuevas, 2023). Asimismo, en este país se ha promovido el uso de sellos de advertencia en los productos comestibles hipercalóricos, donde se muestran los excesos en sodio, grasas y azúcares que contienen, y de cuales se ha estimado que un poco más del 58 % de la energía total que consumen sus pobladores proviene de estos alimentos (Trejo, 2021).

De modo más específico, el gobierno mexicano ha determinado restringir la venta de productos con exceso de grasas, azúcares, sodio, u otros ingredientes dañinos en las escuelas de nivel básico, debido a que existe una prevalencia alta de obesidad en infantes, puntualizando datos, 9 de cada 10 infantes consumen bebidas azucaradas de forma regular; y 6 de cada 10, incluyen en su dieta botanas y golosinas (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2024). Sin embargo, surgen inconvenientes con la implementación de estas indicaciones, ya que por un lado se restringe la venta dentro de las escuelas, pero no se restringe el consumo, lo cual representa un riesgo para caer en prácticas de alimentación deficientes nutricionalmente.

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

El caso de la Escuela Primaria Pascasio

En particular, se encuentra una escuela primaria pública en el municipio de Las Margaritas, Chiapas, México, denominada en esta investigación Pascasio, para resguardar su anonimato debido a los criterios de confidencialidad establecidos con los informantes. La primaria mencionada es de organización completa, y cuenta con una matrícula de 340 estudiantes. Respecto al asunto tratado, en este centro escolar se ha abordado el tema de la alimentación nutricional desde hace más de una década mediante las clases relacionadas a la salud, el medio ambiente y desarrollo del cuerpo; actualmente, se ha abordado dentro del marco del campo formativo nombrado de lo humano a lo comunitario.

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos invertidos, los docentes reportan la persistencia en el consumo de alimentos chatarra, llevados desde casa. En efecto, esto muestra una enorme contradicción en la apropiación de conocimientos sobre alimentación saludable. Más aún, las consecuencias son observables, pues se han registrado problemas de malnutrición como sobrepeso o anemia entre los alumnos de esta escuela. En 2018, el Sistema de Vigilancia Nutricional en Escolares [SIVNE] registró 83 estudiantes con problemas de sobrepeso u obesidad, y 20 con talla baja. Situación que no ha mejorado, pues la presencia de niños y niñas con sobrepeso se siguen observando, los desmayos o poco ánimo se siguen registrando. Por consiguiente, de todo lo descrito, surge el siguiente cuestionamiento: ¿Cómo han sido los procedimientos para la promoción de la alimentación saludable en la Escuela Primaria Pascasio, en el marco de las normas alimentarias mexicanas para escolares?

Preguntas particulares

- ¿Cómo han asumido los docentes el compromiso de promover una alimentación saludable en la Escuela Primaria Pascasio?
- ¿Cuáles son las estrategias para promover la alimentación saludable entre los alumnos de la Escuela Primaria Pascasio?
- ¿De qué manera trabaja con las familias de los estudiantes para promover una alimentación saludable en la Escuela Primaria Pascasio?

De igual forma, con el propósito de direccionar la investigación se planteó el siguiente **objetivo general**: Estudiar los procedimientos para la promoción de la alimentación saludable en la Escuela Primaria Pascasio, en el marco de las normas alimentarias mexicanas para escolares.

Objetivos particulares

- Describir el compromiso docente asumido para promover una alimentación saludable en la Escuela Primaria Pascasio.
- Identificar las estrategias para promover la alimentación saludable entre los alumnos de la Escuela Primaria Pascasio.
- Especificar la manera de trabajo con las familias de los estudiantes para promover una alimentación saludable en la Escuela Primaria Pascasio.

2. Material y método

A partir del marco contextual descrito en la sección anterior, se ha comprendido que la consecución de una alimentación saludable implica la participación de tres actores principales, que son docentes, alumnos y padres de familia, por lo mismo, son quienes particularizan el proceso de enseñanza-aprendizaje alimentario. Por tanto, resultó apropiado abordar este trabajo desde el enfoque de investigación cualitativa, en el cual, importa describir, interpretar y comprender un fenómeno social desde las experiencias de los actores inmersos, pues son precisamente quienes construyen su realidad social (Creswell & Poth, 2018). Desde este enfoque, se busca recopilar información, contrastarla y complementarla, para conseguir profundidad en los significados de las acciones, las palabras, los textos y los artificios culturales de la realidad social estudiada (Vasilachis, 2019). De esta forma, al emplear una

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

estrategia metodológica cualitativa se admite la realidad educativa como un sistema complejo y particular, cuyo entramado de significados es propio del contexto educativo situado (Cerrón, 2019).

Método

Siguiendo el enfoque de investigación mencionado, se empleó la etnografía escolar. Este método proviene de la etnografía, que consiste en una investigación empírica mediante la cual se estudia un fenómeno contemporáneo dentro de un contexto de la vida real, e importan los significados y los sentidos por los que se hacen las cosas (Creswell & Poth, 2018). De acuerdo con ello, al hacer etnografía en el campo de la educación, interesa la diversidad cultural que se manifiesta dentro del centro escolar, y la inherencia que ejercen los problemas que no son precisamente curriculares, pero que tiene repercusiones en la interacción entre alumnos, maestros, directivos y padres de familia, tales como la violencia, la pobreza, la migración, la contaminación, entre otros (Olmos, 2016). Con base en la revisión y análisis bibliográfico realizado por Romero et al. (2024), las pautas de la etnografía escolar que se consideraron en esta investigación son las siguientes:

- a) Se admitió que la Escuela Pascasio es un entorno educativo único y complejo, por lo que al estudiar la alimentación escolar, fue necesaria la presencia e inmersión prolongada en este espacio para la identificación de las rutinas, sus significados, actores participantes, e incluso para la detección de situaciones inusuales.
- b) Se tuvo como intención principal proporcionar comprensión profunda de las prácticas y la cultura educativa de la alimentación.
- c) Se emplearon las técnicas de recogida de información afines a este método: entrevistas en profundidad, entrevistas informales, observación, observación participante, y análisis de documentos. Esta variedad de técnicas permitió registrar la riqueza de la experiencia vivida durante el comedor escolar.
- d) Se abordó la problemática con una mirada holística, lo cual ayudó a analizar e interpretar lo que sucede entre la modalidad de educación alimentaria y las prácticas de consumo, desde un contexto industrial, hiper-laboral, y hedonista en el que se encuentra la escuela, los alumnos, sus familias y los docentes.
- e) Finalmente, se consideró la reflexividad como una característica relevante y distintiva, ya que permitió reconocer y analizar los propios sesgos, trabajar en ello, y conseguir que no interfirieran en la validez de los hallazgos e interpretaciones.

Así entonces, con base en estas pautas de investigación se buscó interpretar, describir, identificar, y especificar las condiciones y los significados que caracterizan la forma de inculcar la alimentación entre los estudiantes de la escuela primaria en estudio.

Técnicas

La recopilación de la información se consiguió mediante la utilización de dos técnicas: la entrevista en profundidad y la observación. La primera técnica, refiere a una manera de diálogo y comunicación, por medio de lo cual se busca construir enunciados que expliquen los sentidos de las acciones de la vida social (Angelelli, 2025), se trata de una conversación guiada e intencionada conforme a los objetivos planteados para conseguir respuestas representativas al fenómeno de interés (Vasilachis, 2019). Siguiendo lo anterior, se creó una guía de preguntas, organizada en tres secciones: normas alimentarias implementadas, concepto de alimentación saludable, y concientización familiar sobre la alimentación saludable, todo ello, dio cuenta de los hechos y significados que los sujetos informantes han construido en su interacción entre sí y con el ambiente escolar.

En complemento y corroboración, se empleó la observación, definida como un procedimiento descriptivo, minucioso, sistemático e interpretativo que proporciona detalles acerca del fenómeno estudiado en un escenario cotidiano y no experimental, lo cual da cuenta del presente como resultado de un largo paso de los días y de impreciso comienzo (Revilla, 2025). En función a ello, se creó una guía de observación en relación a los elementos teóricos-conceptuales sobre alimentación, se conformó con los siguientes rubros: alimentación habitual, *lonche* (comida que se lleva desde casa), tiendas escolares,

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

atención docente, y expresiones relacionadas con la alimentación. El registro del trabajo de campo fue únicamente descrito, y grabadora para los testimonios.

Participantes

La información recopilada proviene del testimonio de cinco profesores y de los momentos de receso donde los estudiantes tomaban sus alimentos. Esta selección tuvo como base la noción de muestreo propositivo, que refiere a elegir informantes que cuentan con conocimiento del tema, y que este, sea de interés para la investigación planteada (Mendieta, 2015). En específico, los docentes-informantes se seleccionaron con base en los siguientes criterios:

- a) Que integren el comité de la alimentación escolar, para garantizar que han tenido experiencia tanto dentro del aula, como en la gestión de los alimentos que se proveen durante el receso.
- b) Que cuenten con más de cinco años laborando en este mismo espacio escolar, para asegurar un amplio margen de vivencias sobre el cuidado de la alimentación.

Respecto a los aspectos éticos, a cada uno de los profesores, se le solicitó su colaboración mediante una carta de consentimiento informado, donde se puntualizó la finalidad de la investigación, así como también, se especificó guardar confidencialidad de sus datos personales. Por consiguiente, al citar fragmentos de sus testimonios en la sección de resultados se empleó un código representativo, no se exponen sus nombres, como tampoco, el nombre de la escuela; y para observar a los estudiantes, se solicitó a las autoridades de la escuela poder ingresar en el horario de clases, a la hora de receso y tomar notas de la dinámica de alimentación de la escuela, de igual forma, se aclararon los fines de la investigación, el acceso fue otorgado, con la limitante de tomar fotografías.

Procedimiento

Conforme a la autorización de los directivos escolares, el trabajo de campo se realizó durante los días martes y jueves en noviembre-diciembre de 2024. Con el propósito de asegurar la confiabilidad de la investigación se mantuvo una vigilancia constante en las emociones e ideales de parte de la investigadora durante todo el proceso de recopilación de información; es decir, la reflexividad fue un elemento en este trabajo, pues al convivir con los integrantes de la escuela surgieron deducciones y opiniones sesgadas por las propias creencias y convicciones. Gracias a la guía de observación y el diario del investigador se pudo mantener objetividad sobre el tema de interés. Asimismo, para conseguir mayor libertad en la expresión de las respuestas de las entrevistas, se les proporcionó una carta de consentimiento informado en el que se especificó confidencialidad de sus datos personales y de la escuela. Al concluir la sistematización de la información se les proporcionó a los profesores una copia para contar con su autorización final y poder publicar.

Análisis de la información

El procesamiento de la información tuvo como eje un análisis cualitativo que consistió en admitir la construcción de categorías teóricas iniciales, con modificación conforme el avance de la interpretación de los datos. En otras palabras, se trató de una sistematización de tres fases: descripción, análisis por categorías y síntesis interpretativa (Viramontes, 2024). En este sentido, los patrones entre las respuestas se compararon y se complementaron entre sí, después se contrastaron con las nociones conceptuales. Así, emergieron nuevas categorías que describen y conducen a una mejor comprensión del fenómeno de la alimentación saludable en la escuela, en su característica de realidad social particular y delimitada por quienes están inmersos.

Detallando lo anterior, se tomaron tres categorías iniciales: actores en la promoción de una alimentación saludable; prácticas para promover una alimentación saludable en el comedor escolar; acciones familiares para una alimentación saludable. Estas categorías se definieron a partir el enfoque de la antropología de la alimentación, la cual admite que la alimentación abarca más allá de lo nutricional, contempla los significados asociados a los valores sociales (cohesión, comunidad, responsabilidad y cooperación) (Ekmeiro-Salvador & Matos-López, 2023). En otras palabras, una alimentación provee los nutrientes y energía suficiente para el desarrollo y mantenimiento de la vida, comunican normas, valores

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

y creencias que definen su individualidad y su ser en sociedad (Hernández-Rangel & Páramo-Bernal, 2023), asimismo, comunican las convicciones sobre lo que se asume como saludable o dañino, tradicional o moderno; siendo así, la alimentación es una práctica en la que se relaciona lo natural y lo cultural de manera indisociable (Garine, 2016).

Por consiguiente, la educación alimentaria y nutricional, integra al menos cinco campos del saber: lo social, cultural, emocional, y ambiental, no solamente lo nutricional (De La Cruz et al., 2022). Como también, se entiende que la fuente de enseñanza no se encuentra únicamente en los especialistas de la salud, sino también, en el contexto familiar y los demás miembros del grupo cultural al que se pertenece, y que son quienes establecen las normas alimentarias. Después de la casa, la escuela se convierte en un espacio donde los estudiantes aprenden muchas de las prácticas alimentarias y gustos que orientarán sus decisiones diarias, tal aprendizaje sucede a partir de la observación y de la práctica a la hora de receso, en clase, en los diferentes lugares donde se dan experiencias alimentarias con los profesores y compañeros de clase (De la Cruz et al., 2022). Es decir, como mayor fuente de experiencia para el aprendizaje de la alimentación saludable, destaca: el comedor escolar; pues, cuando los infantes compran y consumen frente a otros se enseñan entre sí modos de comer (Hernández-Rangel & Páramo-Bernal, 2023).

3. Resultados

Después de que se ha procesado e interpretado la información recopilada, a continuación se exponen los resultados de manera precisa y ordenada en tres secciones correspondientes a los objetivos planteados y al marco teórico empleado. Concretamente, dando respuesta a la pregunta general, en el marco de las normas alimentarias mexicanas para escolares, la alimentación saludable en la Escuela Primaria Pascasio se implementa a partir de la participación sensata, ejemplar y flexible del cuerpo docente, ya que estos actores educativos establecen normas de regulación alimentaria en el consumo, considerando los gustos y buscando un cambio sostenido, voluntario, no restrictivo o impositivo.

Por otra parte, antes de comenzar la exposición de los resultados, es importante mencionar que atendiendo el acuerdo de confidencialidad, los referentes empíricos aquí utilizados, se citan bajo las siguientes modalidades: (Testimonio docente_ean); (Observación_ean); además, los nombres de las marcas de los productos industrializados se distinguen en cursivas, de igual forma, las palabras coloquiales son puestas en cursivas, y enseguida, entre corchetes se apuntan las palabras gramaticalmente correctas a las que corresponden.

Comportamiento alimentario docente

El compromiso docente se manifiesta principalmente mediante su comportamiento frente a sus estudiantes. Puntualmente, se identificó que un comportamiento alimentario docente adecuado es congruente y formal entre lo que se enseña expositivamente dentro del aula y lo que enseña mediante sus prácticas alimentarias; así como también, cuenta con la capacidad de crear confianza y respeto entre los alumnos, y consigo mismo/a. Esto lo demuestra al aceptar los acuerdos de alimentación escolar:

Yo me gusta tomar mi *coquita* [Cocacola], no lo voy a negar, pero como nos comprometimos a ser más saludables, ya hice el esfuerzo por no consumir nada de eso frente a los niños, porque debemos dar el ejemplo, si queremos que ellos sean más saludables (Testimonio docente_ean).

Asimismo, como ya se mencionó, el docente debe promover un ambiente de confianza para atender las inquietudes de los estudiantes. Debe quitar actitudes de imposición e incentivar el diálogo, de tal manera que permita la cordialidad y la libertad expresión como base para un ambiente escolar saludable, que abarque comidas nutritivas, pero también relaciones y valores positivos como la colaboración, la comprensión y el trabajo en equipo en el proceso de modificación alimentaria. Este fomento de valores se puede desarrollar de la siguiente manera:

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

Les propuse un trato a mis alumnos, con permiso de los papás, cada lunes todos vamos a traer algo saludable para compartir, porque todos podemos enseñar a comer saludable, y todos nos podemos ayudar, así que su tarea para cada lunes será traer una fruta, una zanahoria rayada, un chayotito hervido o un elotito, algo así, que sea saludable y nos vamos intercambiar el alimento saludable, ¿están de acuerdo?, les preguntaba, y ya me contestaban, ‘sale maestra, si lo vamos hacer’ (Testimonio docente_ean).

Así entonces, el rol docente en la formación de hábitos de alimentación saludable exige control sobre los propios gustos, asumiendo que están bajo el escrutinio de los estudiantes, y que por el respeto que se merecen en su educación, deben hacer el esfuerzo de llevar el ejemplo con sus acciones, más aun, deben encontrar maneras sutiles, divertidas y accesibles para promover en los alumnos hábitos de alimentación nutritiva, pues rige la convicción de que un ambiente ameno y de diálogo es más efectivo en este tipo de cambios deseados, que un entorno escolar hostil, con prohibiciones y castigos.

Estrategias de regulación alimentaria en el comedor escolar

En el contexto escolar estudiado, la alimentación saludable consiste en “crear una cultura de buena alimentación, formando en los niños el hábito de comer más frutas cítricas y verduras” (Testimonio docente_ean), de tal manera que poco a poco, los infantes se habitúen a “llevar para comer algo saludable, cosas como pepino, manzana, o guayaba rayada” (Testimonio docente_ean), por ello, es “fundamental que tanto alumnos, padres de familia, como profesores cambien sus hábitos de alimentación inadecuada a una más saludable” (Testimonio docente_ean). Para conseguirlo, ha sido necesario que los docentes procedan a regular la alimentación de las escuelas mediante normas de consumo centradas en la restricción de golosinas y productos altamente procesados.

Sin embargo, cumplir con esta misión no ha sido sencilla, antes de las posibles sanciones económico-administrativas que impuso el gobierno mexicano para aquellas escuelas que vendieran comida chatarra, en esta escuela se prohibía la venta y el consumo de algunos productos altamente dañinos, como son: *sabritas*, refrescos, salsa de *búfalo*, *chilito piquín*, cáscaras preparadas, todo tipo de caramelos y chocolates, pero se aceptaba la venta y consumo de ciertos productos chatarra en **porciones pequeñas**, es decir, que tenían la mitad o menos de una porción en tamaño normal, por ejemplo, se permitía en porción pequeña *el totis* (10 g) y *churrumaís con limón* (10 g), ambos son una modalidad de chicharrines (Testimonio_ean).

La decisión de regular las porciones tenía la finalidad de disminuir el acceso, no de prohibirlos totalmente, se buscaba evitar la frustración por una privación absoluta a los gustos, "acordamos con los compañeros maestros que el cambio se iba a dar de manera paulatina, por eso dejamos que se permitiera la comida chatarra en versión pequeña" (Testimonio docente_ean). De esta manera, se pretendía que las modificaciones alimentarias fueran duraderas y se asimilaran como una forma de vida, no que fueran cumplidas solamente por exigencia de la escuela.

Dicho de otra manera, la idea de “prohibir era muy impositivo, decidimos tomar la actitud de recomendar y tratar de hacer conciencia, porque al prohibir, iba a resultar en que más lo iba a hacer (Testimonio docente_ean). Así entonces, en este proceso particular de enseñanza-aprendizaje de la alimentación no tiene sentido restringir en absoluto la comida chatarra, sino que, el objetivo debe ser aprender a regular todo tipo de consumo, ya que se tiene la convicción de que los alumnos pueden estar limitados dentro de la escuela, pero cuando salen encuentran disponible múltiples opciones de comida suculenta pero vacía nutricionalmente.

Lo anterior terminó con la llegada de una nueva normatividad gubernamental que decreta multas o suspensión del centro educativo ante la venta de comida chatarra dentro de las escuelas. Los maestros tuvieron que quitar el permiso de venta de las versiones pequeñas, sin embargo, no se prohibió el consumo, y los infantes comenzaron a llevar comida poco saludable, “empezamos a ver que traían *gansitos*, *banderillas*, *pizza*, *Sabritas*, muchas cosas así, venían en los *lonches* de los niños” (Testimonio

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

docente_ean). Incluso si los estudiantes llevan comida formal, aunado va alguna golosina, o también, los papás les llevan a la hora de receso comida de baja calidad como salchichas doradas, *hot cakes*, *galletas*, o *gaseosas* (Observación_ean). Esta situación, representó un reto para los docentes en sus gestiones por una alimentación más saludable, por lo que, determinaron incrementar el rigor en las normas, sin embargo, no fue aceptado.

Si algún niño trae comida chatarra se le va a quitar y se le va a tirar a la basura, pero los papás no estuvieron de acuerdo que se les tratara así a sus hijos, entonces, para no entrar en conflicto, les dijimos que ya era responsabilidad de ellos, si no cuidaban la salud de sus hijos. Otros papás dijeron que si era necesario hacer un esfuerzo, pero que también en la escuela vendieran cosas ricas, saludables y variadas a sus hijos (Testimonio docente_ean).

En este intercambio de puntos de vista, la escuela se comenzó a prestar mayor atención sobre cómo promover comida saludable. Se concentraron en buscar platillos caseros y tradicionales, que incluyeran las recomendaciones de la gráfica del buen comer, por ejemplo, en el menú de las tienditas escolares se venden “tacos suaves de pollo o puerco, tostadas de pollo con zanahoria rayada, huevos con papa o con frijol, fruta picada, como plátano, melón, sandía, mango, también palomitas, agua de frutas sin azúcar, arroz con leche, y atole de maíz” (Observación_ean), “se cuida que todo esté limpio, sea bastantito, que esté accesible en su precio, todo eso platica y se acuerda con las señoras de las tienditas (Testimonio docente_ean).

Estrategias de concientización familiar para la alimentación saludable

Debido a que la familia es el primer entorno de aprendizaje, otra de las áreas de intervención docente ha sido la persuasión parental para que colaboren en el proceso de mejora nutricional mediante la disposición de alimentos saludables a sus hijos. Por ello, las normas alimentarias sobre lo permitido y lo prohibido se establecieron para los vendedores, pero también, para las familias de los estudiantes, ya que, aun cuando saben que deben cuidar la salud de sus hijos, se ha observado que les mandan alimentos chatarra, “les encontrábamos comida chatarra en el *lonche*, y lo que hacíamos era quitarles, y mandar a llamar a los padres, pero volvían a hacer lo mismo” (Testimonio docente_ean). Por consiguiente, en el marco de la educación alimentaria y nutricional se han hecho esfuerzos para recomendarles que les manden comidas nutritivas y formales, no golosinas, harinas, refrescos o embutidos; de igual forma, se les pide que en sus casas les provean desayunos, comidas, entremeses y cenas de calidad nutricional. Así, se espera que lo brindado en la escuela se sea efectivo, sobre todo porque “la primera educación de todo niño se encuentra en su casa, si el niño ya lleva ese conocimiento desde casa, en la escuela no habrían tantas dificultades, porque estaríamos en el mismo lenguaje de la alimentación” (Testimonio docente_ean), en cambio, si en casa no procuran brindarles alimentos nutritivos, en los horarios necesarios, los esfuerzos de las escuelas resultan en vano.

En el contexto escolar observado, para promover que las familias se involucren en este proceso de educación se ha identificado la realización de actividades informativas y de socialización, como: **conferencias, recetarios, y guías de registro alimentario**; que son espacios donde comparten intereses, conocimientos, dudas y alternativas de atención a la alimentación inadecuada. Para la realización de las **conferencias** se invita a especialistas en nutrición o profesionales afines del Centro de Salud del Municipio o de particulares. Con ello, se tiene el propósito de brindar datos relevantes, significativos y fuente de asesoramiento nutricional. Se busca despertar su interés en el tema respectivo, y promover que envíen a sus hijos con un desayuno previo porque muchos de ellos llegan con hambre a clases, se la pasan inquietos y con dolor de cabeza.

Por otra parte, se ha implementado la construcción de un **recetario colectivo**, “buscamos en internet recetas de alimentos que sean saludables, que no sean caros, y se los mandamos por WhatsApp a los papás para darles opciones y vean que comer sano está al alcance de todos” (Testimonio docente_ean). “Les mandábamos recetas bonitas como licuados con agua y diferentes frutas, con avena o amaranto,

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

cosas así que son fáciles de preparar, eso les recomendamos para que los niños no llegaran sin desayunar” (Testimonio docente_ean). Asimismo, para la conformación del recetario se incluyó a los padres y madres, se les pidió que compartiera por medio del grupo de WhatsApp los diferentes platillos que llevaban los niños de desayuno, y en el chat se comentaban “¡se ve muy rico!, ¡ay que fácil de hacer se ve!, ¡pasen la receta!” (Testimonio familiar_ean).

También, “se les explica a las mamás que un desayuno no es un panqué, no es un *zucaritas* o un *chococrispis*, sino que, un desayuno saludable puede ser huevitos con verduras, sea con zanahoria, chayote, acelga, o frijolito” (Testimonio docente_ean). De esta forma, han logrado algunas mejoras en los desayunos que mandan desde casa, les mandan comida más suficientes y formales, correspondientes con las recomendaciones del plato del buen comer.

Esta colaboración docente ha permitido que las familias cuenten con mejores opciones de comidas nutritivas, económicas, fáciles y rápidas de elaborar, en especial, las recetas que llevan poco tiempo de preparación son las preferidas y pertinentes para las madres de familia que deben trabajar. Por consiguiente, con la apertura a estas líneas de comunicación que se abren entre los padres, madres, tutores y docentes, se comparten los gustos, se forja un sentido de pertenencia, y se establecen redes de apoyo para resolver la tarea de mejorar la alimentación de sus hijos.

Por último, se propuso llevar una **guía de registro alimentario** para que los padres lleven el control del consumo habitual de sus hijos en el desayuno, comida y cena. Esto tiene la intención de ayudarles a visualizar lo que les están dando a sus hijos, las raciones y los tiempos en que les proveen los alimentos. Si lo requiriera, una vez que se cuenta estos datos, se puede proceder a pláticas y recomendaciones individuales, por ejemplo, “cuando identificamos que un niño tiene sobrepeso u obesidad, lo que hacemos es llamar al padre de familia y le brindamos consejos sobre cómo debe alimentar y promover hacer ejercicio con su hijo” (Testimonio docente_ean).

Con base en lo descrito, las estrategias de concientización a las familias se caracterizan por ser actividades informativas y de socialización, a nivel general, grupal, o bien, particular; y su propósito es que los padres y madres conozcan e implementen las recomendaciones necesarias para que coadyuven a crear un ambiente alimentario saludable desde sus hogares.

4. Discusión

En los diferentes espacios socioculturales, la alimentación depende de los patrones de comportamiento construidos históricamente. En la situación de la escuela estudiada, son patrones cargados de valores y creencias centradas en el paidocentrismo, que han sido convencionalizados por los docentes, padres de familia y vendedores, y que se reflejan en las decisiones docentes para manejar el consumo de alimentos chatarra desde los gustos de los alumnos. Las convicciones son resultado de prácticas y significados que se mezclan en el mismo espacio, develadas en los procesos formativos y de socialización de los estudiantes (Basogain-Urrutia, 2021). Así entonces, si bien, el interés de promover una alimentación nutritiva tiene como finalidad coadyuvar a incrementar la atención, la retentiva académica, y por consiguiente, aumentar el rendimiento escolar, (Guerrero, 2025), a nivel cultural también se exigen beneficios, de tipo actitudinal, lo cual hace complejo este tipo de enseñanza, ya que no existe una forma universal de implementar la alimentación escolar, sino que, depende de las condiciones y los participantes del contexto socio-histórico.

A pesar de las diferentes estrategias implementadas en las escuelas, se puede observar una constante, siempre ha sido un reto despertar y sostener la motivación por una vida más saludable, ya que esto se ha considerado el pilar para lograr los propósitos nutricionales, prevenir la obesidad, contrarrestar la desnutrición, y permitir la adopción voluntaria de preferencias alimentarias nutritivas (Contento, 2025; Espejo et al., 2022; Moos et al., 2020). El énfasis puesto en la motivación, la repetición de patrones y

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

la creación de un entorno propicio con la accesibilidad de insumos adecuados es relevante y tiene sentido, precisamente, porque las decisiones en la dieta obedecen a los ideales y creencias interiorizadas, que no provienen de estándares nutricionales, sino que son percepciones de riesgo o de seguridad que se aprenden por medio de la experiencia (Contento, 2025; Zafra, 2022).

En la escuela estudiada, la “motivación” y la “adopción voluntaria” como ejes en la modificación de hábitos alimentarios se pretende mediante la permisividad del consumo de alimentos chatarras, es decir, de vez en cuando, en pequeñas porciones, pues culturalmente, se asume que una privación total puede ocasionar sentimientos de tristeza o de estrés, y no producir los cambios esperados. En este sentido, precisa que para la creación de un ambiente alimentario saludable efectivo se tome en cuenta la prevalencia de satisfacción de los estudiantes, es decir, los gustos por el atractivo visual, aroma, sabor, y ración de los alimentos (Niño-Bautista et al., 2019). En complemento a lo anterior, la flexibilidad en los horarios ha sido un cambio positivo, pues, como refieren Ariza & Rojas (2020), la calidad nutricional, no solamente corresponde a los tipos de alimentos y su origen, sino que también implica horarios y cantidades de consumo.

Hablando de la motivación como eje para la modificación sostenida de una mejora alimentaria, es necesario reiterar que son importantes las gestiones educativas que permitan la experimentación y la comprobación de que es posible llevar una dieta saludable, ya que se suelen emplear pedagogías mecanicistas, basadas en la acumulación de información, que no conducen a cambios en los hábitos de alimentación, al contrario, disminuyen el interés del estudiante (Fuentes & Estrada, 2023). Asimismo, la participación familiar es crucial en esta misión, sin embargo, el apoyo que proveen es deficiente, pues se observa una cotidianidad elevada en el consumo de comida procesada. La explicación a ello se encuentra en la gran disponibilidad e inmediatez de productos industrializados comestibles, que se muestran ad hoc ante el aumento de actividades y exigencias laborales que reducen el tiempo que se puede dedicar a preparar los alimentos, en pocas palabras predominan los ambientes obesogénicos (Contento, 2025; Reséndiz-Martínez et al., 2024; Sánchez-Rigñack et al., 2025).

Debido a que, la inherencia familiar se ha deteriorado por las exigencias laborales que incluyen a ambos padres en las tareas laborales fuera del hogar, se ha hecho necesario abordar conferencias y actividades de concientización sobre el cuidado de la alimentación. Con ello, se espera que desde el entorno familiar, se motiven a los hijos e hijas a colaborar con las tareas del hogar, incluyendo la cocina (González et al., 2021). En concordancia con Moos et al. (2020), para lograr una mejor alimentación, no solamente se requiere de propuestas lúdicas de enseñanza y aprendizaje, sino también, de encuentros de trabajo y talleres con las familias. De tal manera que la provisión de alimentos nutritivos se encuentren tanto en la escuela como en casa del niño o niña (Fuentes & Estrada, 2023), lo que permita al infante comprender mejor este proceso.

Por último, en esta investigación se encontró que como pilar de las estrategias de regulación alimentaria y de concientización familiar para incentivar la motivación por el bienestar nutricional, ha estado el comportamiento docente. En contraste, de acuerdo con Priego-Bravo et al. (2023), los profesores argumentan que la capacitación alimentaria y nutricional a los padres de familia la debe hacer un profesional de la salud y no recaer en ellos. Al respecto, se puede admitir que la instrucción de un nutriólogo brinda mayor confiabilidad en los datos, sin embargo, queda claro que los cambios alimentarios requieren de un proceso paulatino de acompañamiento y comprensión, de ahí que, el compromiso, la cooperación y la comprensión son valores que deben forjarse en la formación continua de los profesores.

5. Conclusión

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

Llegado el final de esta exposición, queda destacar que las dificultades en el diseño e implementación de la educación alimentaria y nutricional en las escuelas deben tratarse desde un enfoque cultural, puesto que el aspecto más complicado y complejo de lograr un cambio son las percepciones, las creencias, y los gustos compartidos entre los miembros del grupo social de adscripción. La experiencia escolar expuesta permite visualizar y contrastar el proceso vivido con otros ambientes de cultura alimentaria que enfrenten condiciones similares sobre reducir el consumo de alimentos de baja calidad nutricional. En específico, en esta investigación se observó que la actitud docente y sus prácticas juegan un papel relevante, el comportamiento comprensivo y tolerante, ayuda por una parte, a generar confianza entre alumnos y padres de familia, se estimula un ambiente ameno y sincero, preocupado genuinamente por la transformación; no obstante, por otra parte, estos procesos permisivos hacen que los resultados favorables sean poco visibles en un tiempo cercano.

En efecto, el docente enfrenta un reto complejo y revolucionario, pues no se trata de que sea un facilitador de datos nutriólogos, sino que debe encargarse de observar la alimentación escolar, dialogar sobre las problemáticas, proponer y decidir las medidas de acción, con los estudiantes y con el entorno socio-familiar, incluso sobre sí mismos, deben ser una estrategia que gestione ambientes sociales, nutricionales y culturales óptimos, para que de manera comprensiva y persuasiva pueda promover la apropiación de decisiones alimentarias saludables. Por todo ello, la efectividad en la implementación de una normatividad alimentaria es contextual y cultural, no puede crearse formulas universales, porque depende de los pilares axiológicos, la formación, y la actitud de los profesores al comprometerse en una misión como tal.

6. Referencias

- Almeida-Perales, C., Solano-Hernández, B. I., Ruíz, D., & Franco-Trejo, C. S. (2022). Educación para un entorno alimentario escolar saludable. El caso de una primaria en Zacatecas, México. *Hacia la Promoción de la Salud*, 27(1), 176-187. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2022.27.1.13>
- Angelelli, M. B. (2025). La entrevista como encuentro dialógico. Aportes del Círculo de Bajtín para pensar la técnica de producción de datos. *Empiria. Revista de metodología de ciencias sociales*, (65), 67–82. <https://doi.org/10.5944/empiria.65.2025.45906>
- Ariza, J. F., & Rojas, S. L. (2020). ¿Mejora el Programa de Alimentación Escolar (PAE) el desempeño académico de los estudiantes en Ibagué?. *Revista de la Facultad de Ciencias Económicas: Investigación y Reflexión*, XXVIII(2), 143-160. <https://doi.org/10.18359/rfce.4970>
- Basogain-Urrutia, J. (2021). La Cultura Escolar: Concepto Clave para Entender la Implicación Escolar. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 10(2), 13-20. <https://doi.org/10.37843/rted.v10i2.218>
- Cariás, A., Naira, D., Simons, P., Díaz, V., & Barrientos, J. C. (2020). Consumo de comida chatarra en escolares. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. 40 (2), 32-38. <https://doi.org/10.12873/402carias>
- Cerrón, W. J. (2019). La investigación cualitativa en educación. *Horizonte de la Ciencia*, 9 (17), 1-8. <https://www.redalyc.org/journal/5709/570967709010/html/>
- Contento, I. R. (2025). *Nutrition Education: linking research, theory, and practice*. USA: Jones and Bartlett Publishers.
- Creswell, J., & Poth, C. (2018). *Qualitative Inquiry y Research Design: Choosing Among Five Approaches*. SAGE Publications
- De La Cruz, E. E., Poma, S. L. & Suárez-Calixto, R. (2022). La educación alimentaria y nutricional en la formación docente. Dos visiones, dos universidades, dos países y un compromiso: Perú-

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

- Venezuela. *Revista de Comunicación y Salud*. 12, 21-44. <https://doi.org/10.35669/rcys.2022.12.e273>
- Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sánchez, J. & Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista chilena de nutrición*, 49(3), 391-398. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391>
- Ekmeiro-Salvador, J. E. & Matos-López, J. M. (2023). Cultura Alimentaria. Una revisión conceptual. *An Venez Nutr*, 35 (2), 117-126. <https://doi.org/10.54624/2022.35.2.005>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2020). *Para cada Infancia Nutrición. Estrategia de Nutrición UNICEF para 2020-2030*. New York, USA: UNICEF. <https://www.unicef.org/media/111486/file/%20Nutrition%20Strategy%202020-2030%20.pdf>
- Fuentes, S., & Estrada, B. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021, *Revista Educación*, 47(1), 1-15. DOI: <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>
- Garine, I. (2016). *Antropología de la alimentación*. Jalisco, México: Estudios del Hombre, Universidad de Guadalajara.
- Guerrero, G. A. (2025). La alimentación saludable y el rendimiento académico de los estudiantes. *Ciencia Latina Educación Revista Multidisciplinar*. 9 (1), 9192-9199. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16544
- González Fuentes, L., Escudero Cortés, L., Charcas López, M. del S., Quintas Granados, L. I., & López Reyes, I. (2025). Estudio de los hábitos alimenticios y conocimientos nutricionales de escolares de la escuela Primaria Josué Mirlo del Estado de México. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (3), 3398 – 3411. <https://doi.org/10.56712/latam.v6i3.4202>
- González, V. B., Marina De Ruggiero, N. A., Mirri, M. E., & Antún M.C. (2021). Programa Mejor Casero: educación alimentaria a través de clases de cocina en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 27(4). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2021_4_12_RENC-D-20-0074.pdf
- Hernández-Ramírez, J. C. & Hernández-Cuevas, M. (2023). Educación Alimentaria y Nutricional en comunidades escolares mexicanas de educación básica experimentadas en Participación Social en Salud. *Revista Educación*, 47(2), 1-32. <http://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.51987>
- Hernández-Rangel, S. & Páramo-Bernal, P. (2023). El comedor escolar como un escenario de aprendizaje: una revisión sistemática. *Cultura, Educación y Sociedad*, 14(2), 49–72. <https://doi.org/10.17981/cultedusoc.14.2.2023.03>
- Mendieta, G. (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. *Investigaciones Andina*, 17(30), pp. 1148-1150. <http://www.scielo.org.co/pdf/inan/v17n30/0124-8146-inan-17-30-1148.pdf>
- Moos, A. C., Oberto, M. G., Biondini, R. S., & Destéfanis, R. (2020). Alimentación saludable dentro del ámbito escolar: construcción extensionista entre Escuela y Universidad. *Masquedós*, 5(5), 1-8. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=702278572004>
- Niño-Bautista, L., Gamboa-Delgado, E. M., & Serrano-Mantilla, T. (2019). Percepción de satisfacción entre beneficiarios del programa de alimentación escolar en Bucaramanga-Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 51(3), 240-250. <http://dx.doi.org/10.18273/revsal.v51n3-2019007>
- Olmos, A. (2016). Algunas reflexiones sobre la etnografía escolar: holismo, extrañamiento y diversidad cultural. *Investigación en la Escuela*, 23(1), 1-16. <https://institucional.us.es/revistas/Investigacion/89/R89-1.pdf>

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (Diciembre, 2025). *Alimentación y nutrición escolar*. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- Priego-Bravo, A., Castillo-Ruiz, O., González-Pérez, A. L., Almanza-Cruz, O., Ríos-Reyna, C., & Alemán-Castillo, S. J. E. (2023). Percepción de los docentes sobre las estrategias para mejorar la alimentación de estudiantes de educación básica en tiempos de Covid-19. *Estudios sociales. Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 33(61), e231320. <https://www.scielo.org.mx/pdf/esracdr/v33n61/2395-9169-esracdr-33-61-e231320.pdf>
- Reséndiz-Martínez, L., Ronquillo-González, D., Vázquez-Bravob, F., De la Torre-Carbota, K., & Caamano M. C. (2024). Exploración de necesidades, motivaciones y limitaciones en relación con la alimentación saludable y recursos digitales: un estudio cualitativo en un entorno de educación primaria en México. *Atención Primaria*. 56 (1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102933>
- Revilla, D. (2025). *La observación como habilidad investigativa: una aproximación desde la investigación formativa en educación*. PUCP.
- Romero, Y., Eyzaguirre, M. M., Torres, S. R., & De La Cruz, N. E. (2024). El método etnográfico en la educación: una revisión teórica. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (4), 4027 – 4039. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i4.2545>
- Sánchez-Rignack, I., Saenz-de-Miera, B. & Gámez, A. E. (2025). Índice de inseguridad alimentaria para las entidades federativas de México un enfoque desde la sostenibilidad. *Estudios Sociales: Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 35 (66), 1-28. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10463098>
- Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2024). *Manual para personas que preparan, distribuyen y venden alimentos en las escuelas*. Gobierno de México, SEP, IMSS, SS, SNDIF. <https://www.vidasaludable.gob.mx/storage/recursos/materiales/Manual-cooperativas.pdf>
- Sistema de Vigilancia Nutricional en Escolares [SIVNE] (2018). *Registro Nacional de Peso y Talla 2017-2018*. Recuperados de: http://rnpt.sivne.org.mx/pagina_/index.php/pages/sivne
- Trejo, L. E., Ramírez, E., & Ruvalcaba J.C. (2021). Efecto del etiquetado frontal de advertencia de alimentos y bebidas. La experiencia de otros países de América Latina. *JONNPR*. 6(7), 977-90. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4176>
- Vasilachis, I. (Coord.) (2019). *Estrategias de Investigación Cualitativa*. Gedisa.
- Viramontes, E. (2024). Análisis cualitativo en la investigación. *Revista de investigación educativa REDIECH*, 15 (1), 1-18. https://doi.org/10.33010/ie_rie_rediech.v15i0.2074
- Zafra, E. (2022). Percepciones socio-familiares sobre el papel de la alimentación en el reto de la salud global. En V. M. Muñoz Sánchez, A. M. Pérez Flores, & M. J. Sánchez (Eds.), *Sociología de la alimentación, alimentación en sociedad: fundamentos para el estudio de un hecho social total*. (pp. 73-80). Editorial Dykinson

¹Universidad Pedagógica Nacional, México. Doctora en Investigación e Innovación Educativa, alejandra.pintoballinas@viep.com.mx, <https://orcid.org/0000-0002-9545-8932>