

REVISIÓN SISTEMÁTICA: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y EL DESARROLLO INTEGRAL DE NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS

Merly Zambrano Cedeño¹; Sabina Zambrano Chávez²; Nancy Molina Zambrano³;

Marilyn Moreira Zambrano⁴; María Delgado Moreira⁵

(Recibido en enero 2024, aceptado en agosto 2024)

¹Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia, Maestrante en Educación Inicial con Mención en Innovación en el Desarrollo Infantil, Universidad Estatal de Milagro, ORCID <https://orcid.org/0009-0007-7628-0175>. ²Licenciada en Ciencias de la Educación Especialidad Parvularia, Maestrante en Educación Inicial con Mención en Innovación en el Desarrollo Infantil, Universidad Estatal de Milagro, ORCID <https://orcid.org/0009-0006-6369-219X>. ³Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia, Maestrante en Educación Inicial con Mención en Innovación en el Desarrollo Infantil, Universidad Estatal de Milagro, ORCID <https://orcid.org/0009-0006-1490-8273>. ⁴Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia, Maestrante en Educación Inicial con Mención en Innovación en el Desarrollo Infantil, Universidad Estatal de Milagro, ORCID <https://orcid.org/0009-0003-3644-0542>. ⁵Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Parvularia, Maestrante en Educación Inicial con Mención en Innovación en el Desarrollo Infantil, Universidad Estatal de Milagro, ORCID <https://orcid.org/0009-0005-1436-4184>.

mzambroc40@unemi.edu.ec; szambroc12@unemi.edu.ec; nmolinaz@unemi.edu.ec;

mmoreiraz6@unemi.edu.ec; mdelgadom15@unemi.edu.ec

Resumen: El presente trabajo tuvo como base comprender la necesidad de los hábitos alimentarios en infantes, es así que la alimentación es un tema sustantivo para la salud, el bienestar y desarrollo integral, razón por la cual el objetivo fue analizar los hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. Se utilizó el diseño cualitativo de tipo descriptivo, no experimental, analítico mediante una revisión sistemática en función al método PRISMA obteniendo 24 unidades de análisis. Los resultados de la revisión sistemática indican que las investigaciones han sido publicadas en revistas especializadas de las Ciencias de la Salud, además mostraron que las familias no practican hábitos alimentarios saludables. En conclusión, la revisión en profundidad arroja que existe una alta prevalencia entre los malos hábitos alimenticios y el riesgo de padecer sobrepeso y obesidad, así como de la aparición de futuras enfermedades crónicas no transmisibles afectando el desarrollo infantil integral y los condicionan a diversas formas de malnutrición.

Palabras clave: Hábitos Alimentarios; Desarrollo Integral; Infante; Descriptivo; Método PRISMA.

SYSTEMATIC REVIEW: EATING HABITS AND THE INTEGRAL DEVELOPMENT OF 4-YEAR-OLD BOYS AND GIRLS

Abstract: The present work was based on understanding the need for eating habits in infants, so that food is a substantive issue for health, well-being and integral development, which is why the objective was to analyze the eating habits and integral development of 4-year-old boys and girls. The qualitative design of a descriptive, non-experimental, analytical type was used through a systematic review based on the PRISMA method, obtaining 24 units of analysis. The results of the systematic review indicate that the research has been published in specialized journals of Health Sciences, and also showed that families do not practice healthy eating habits. In conclusion, the in-depth review shows that there is a high prevalence between bad eating habits and the risk of suffering from overweight and obesity, as well as the appearance of future chronic non-communicable diseases affecting integral child development and conditioning them to various forms of malnutrition.

Keyword: Eating habits; Integral development; Infant; Descriptive; PRISMA Method.

REVISÃO SISTEMÁTICA: HÁBITOS ALIMENTARES E DESENVOLVIMENTO INTEGRAL DE MENINOS E MENINAS DE 4 ANOS

Resumo: O presente trabalho baseou-se na compreensão da necessidade de hábitos alimentares em lactentes, assim, a alimentação é uma questão substantiva para a saúde, o bem-estar e o desenvolvimento integral, por isso o objetivo foi analisar os hábitos alimentares e o desenvolvimento integral de 4- meninos e meninas de um ano. Utilizou-se um desenho qualitativo analítico, descritivo, não experimental, por meio de uma revisão sistemática baseada no método PRISMA, obtendo-se 24 unidades de análise. Os resultados da revisão sistemática indicam que a pesquisa foi publicada em revistas especializadas em Ciências da Saúde, e também mostrou que as famílias não praticam hábitos alimentares saudáveis. Em conclusão, a revisão aprofundada mostra que existe uma elevada prevalência entre os maus hábitos alimentares e o risco de sofrer de excesso de peso e obesidade, bem como o aparecimento de futuras doenças crônicas não transmissíveis, afetando o desenvolvimento integral da criança e condicionando-a a diversas formas de desnutrição.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares; Desenvolvimento Integral; Infantil; Descriptivo; Método PRISMA.

INTRODUCCIÓN

El trabajo tuvo como eje principal realizar una revisión sistemática sobre los hábitos alimentarios y su repercusión en el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. Los hábitos alimentarios son una de las formas más importantes de mejorar la salud. Se definen como un conjunto de acciones y comportamientos colectivos que influyen en la forma en que se selecciona, prepara y se consume el alimento específico, el cual debe cumplir con el valor nutricional para que el organismo pueda obtener la energía suficiente para realizar sus funciones (Pasmíño, 2023). Según los autores Gordillo et al., (2019) sostienen que la adopción de buenos hábitos alimentarios durante la infancia, favorecerá el mantenimiento, en la edad adulta, de los mismos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y algunos tipos de cánceres.

Definitivamente el desarrollo integral de los niños y niñas trascienden las dimensiones mentales, físicas, sociales y emocionales de su crecimiento. Por lo tanto, el objetivo de este estudio fue analizar los hábitos alimentarios y el desarrollo integral de niños y niñas de 4 años. Puesto que como padres y educadores es necesario comprometerse en comprender y nutrir cada faceta del niño y sentar las bases para que estos niños se desarrollen como individuos sanos y equilibrados. Motivo por el cual se inició una revisión documental previa, para fomentar las bases teóricas de la investigación. En efecto, esta formación se logra plenamente si el desarrollo de capacidades, habilidades, actitudes, intereses, se inicia en las edades más tempranas, por lo que se considera un objetivo educativo esencial desde la primera infancia.

Este estudio fue importante y relevante porque toma medidas para reorientar aquellos aspectos que pueden ser desorientados por las madres y cuidadores de estos infantes contribuyendo a su sano crecimiento así lo verificaron Gordillo et al., (2019) en España, donde analizaron la prevalencia del sobrepeso y la obesidad entre estudiantes polacos, rondan el 14 % que están en condiciones de obesidad. Asimismo, identifican la falta de actividad física, el

sedentarismo y una dieta rica en energía como las principales causas del exceso de acumulación de grasa corporal en los niños. Por consiguiente, Oviedo y Benites (2022) en Perú, revelaron estudios de los hábitos alimenticios en escolares de educación inicial en tiempos de pandemia COVID-19, en donde demostraron lo valioso de la alimentación durante los primeros años de vida de cualquier ser humano para obtener un desarrollo óptimo. Mientras que Cedeño y Castro (2022) en Portoviejo, Ecuador analizaron las actividades pedagógicas que ayudan a fomentar los hábitos de una buena alimentación. Resaltando entre los resultados, que es importante que los docentes apliquen estrategias de carácter lúdico para fortalecer a la comunidad educativa sobre los conocimientos de buenos hábitos alimenticios que potencializaran el desarrollo de los estudiantes.

Con respecto a la formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludable el estudio de Hernández et al., (2012) conforman un área prioritaria en proponer y orientar una alimentación adecuada desde la infancia para prevenir enfermedades, desórdenes de alimentación, desnutrición, sobrepeso e incluso la muerte, proponiendo responsabilidad de la familia e institución velar y garantizar estas condiciones. Resulta de gran importancia el conocimiento de los estilos de vida saludables en los niños, niñas y adolescentes, puesto que la identificación temprana de alteraciones en uno o varios de sus componentes permitirá implementar medidas de intervención específicas para mejorar dichos procesos y contribuir al desarrollo óptimo de los infantes.

Según Osorio et al., (2002) el desarrollo infantil integral permite el desenvolvimiento, crecimiento y maduración progresiva que tienen los infantes en todas sus áreas de desarrollo dentro de los 5 primeros años de vida y prioriza la importancia de proveer a los infantes de ambientes familiares, sociales, educativos y comunitarios estimulantes para el óptimo desarrollo de las potencialidades de capacidades de los niños. Un adecuado desarrollo infantil integral forma parte de las bases de la personalidad que guiarán a lo largo de la vida de los infantes. Como lo hace notar Zabalza (2018), el desarrollo infantil integral influye en factores externos

e internos de los infantes, el contexto sociocultural, la comunidad, la cultura, las experiencias educativas y el núcleo familiar asociados a la genética, la nutrición, el crecimiento físico y la maduración del sistema nervioso.

En base a lo anterior es indiscutible lo valioso que es la alimentación en el desarrollo integral de los humanos durante los primeros años de vida, por ello Louro, (2005) propone el modelo de salud del grupo familiar en donde traza la importancia de la atención a la salud de la familia constituyendo una necesidad si se desea progresar en las estrategias de promoción, prevención y recuperación de la salud en la atención primaria.

MÉTODO

El presente estudio utilizó el diseño cualitativo de tipo descriptivo, que permitió describir características fundamentales del fenómeno, utilizando criterios sistemáticos, también el estudio fue no experimental donde se observó los fenómenos tal y como se dieron en su contexto natural, para después analizarlos, en base a los indicadores del método PRISMA, (2020) siguiendo los pasos de calidad para la revisión sistemática. Se han utilizado 19 ítems de un total de 27, según esta metodología. Los ítems que no se tomaron en cuenta, fueron excluidos dado que refieren a estudios de corte meta analítico, y difieren de los objetivos de este estudio (Matthew et al., 2020).

El proceso se inició con búsqueda de información en cinco bases científicas de acceso abierto como: Dialnet, Redalyc, Refseek, Researchgate y Portal Regional en Salud. Con una búsqueda minuciosa a través de palabras claves, búsqueda general, filtrado, cribado y cribado definitivo cuyo resultado fueron 25 unidades de análisis representados en diagramas y tablas, al final se estableció la discusión de los resultados, conclusiones y limitaciones del estudio.

Una vez establecidos los objetivos se desarrollaron los ítems relacionados con el tema, resumen estructurado, justificación, objetivo, criterios de elegibilidad, fuentes de información, búsqueda, selección de los estudios, proceso de extracción de datos, lista de datos, análisis adicionales, selección de estudios, características de los estudios,

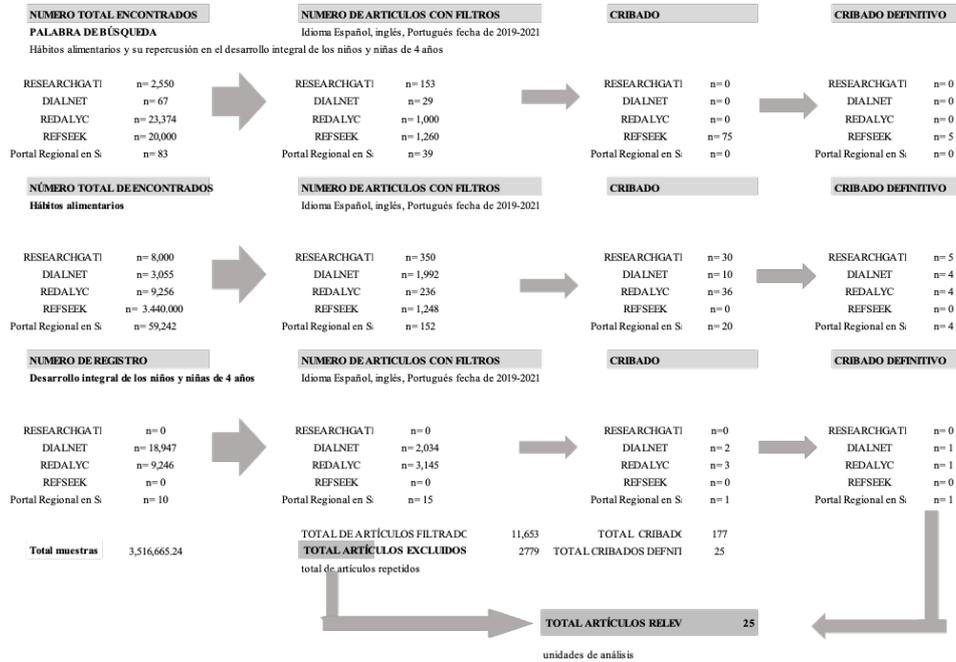
resultados de los estudios individuales, síntesis de los resultados, análisis adicionales, resumen de la evidencia, limitaciones y conclusiones. Los apartados que se excluyeron son: protocolo y registro, riesgo de sesgo en los estudios individuales, medidas de resumen, síntesis de resultados, riesgo de sesgo entre los estudios, riesgo de sesgo en los estudios y financiación.

Se realizó una búsqueda general del tema de investigación sin ningún tipo de filtros, al recoger la información sobre el tema se decidió agregar filtros para que la búsqueda sea más específica y se enfoque en temas únicamente relacionados con la problemática en cuestión, las palabras clave que se usaron en la búsqueda general fueron: Hábitos alimentarios, hábitos alimenticios y repercusión en el desarrollo integral de los niños y niñas de 4 años, en el cribado definitivo: Hábitos Alimentarios y Desarrollo Integral. La búsqueda arrojó un total de 3,516,665.24 resultados totales de las cinco bases de datos mencionadas anteriormente. Una vez realizada la búsqueda del tema en las bases elegidas, se utilizaron filtros específicos de inclusión y exclusión. Entre estos filtros se incluyen los siguiente: Idioma: español; Fecha de publicación: 2018-2023; Áreas de estudio: Psicología, Salud y Educación; Países de publicación en América Latina: México, Chile, Ecuador, Colombia, Cuba, Venezuela, Argentina, Perú, Brasil y del continente europeo: España. Los textos han sido artículos científicos.

Al aplicar los filtros mencionados anteriormente, rápidamente las cantidades se modificaron, mostrando resultados considerablemente menores. Después de obtener los resultados definitivos se analizaron cada uno de los artículos con el fin de encontrar aquellos que sean totalmente afines a la investigación, posteriormente se escogieron los artículos definitivos. La distribución según las bases de datos fue: Dialnet 5, Redalyc 5, Refseek 5, Researchgate 5 y Portal Regional en Salud 5. En total se obtuvieron 11.653 artículos filtrados, de los cuales 2.779 fueron excluidas y el total de artículos cribados fueron 177. Por lo tanto, se han trabajado con 24 artículos científicos. (Ver Figura 1 Diagrama).

RESULTADOS

Figura 1. Diagrama de flujo de la búsqueda de información en las distintas fases de revisión



Los resultados de la búsqueda general dan un total de 3,516.665.24, mientras que la búsqueda por país y año quedó en 11,653, en el primer cribado se obtuvo 177 resultados, quedando con un cribado

definitivo de 24 unidades de análisis en el proceso de la búsqueda que favorecieron para documentar la investigación.

Tabla 1. Resultados de las contribuciones de las 24 unidades de análisis

Base/ año/ país/revista/ idioma	Tema/autor/s	Contribuciones relevantes
1. Dialnet 2019 Ecuador Revista Electrónica Educa- re Español	Caracterización antro- pométrica infante - juvenil y su relación nutricional en el sector de monte Sinaí, Gua- yaquil - Ecuador. Gordillo, M. y Sánchez, O.	Determinó la caracterización antropométrica en rela- ción con el estado nutricional de la población infanto- juvenil. Según los indicadores edad/peso/talla/perí- metro cefálico e IMC, se reveló que el 42,31 % de los infanto-juveniles del sector presentaba algún grado de desnutrición. El análisis mostró que el 45,49 % tenía un peso considerado normal, mientras que el 12,19 % presentaba sobrepeso u obesidad.
2. Dialnet 2015 Venezuela Paradigma Español	La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. (De la Cruz Sánchez, 2015).	Se presentan un conjunto de reflexiones sobre la Educación Alimentaria y Nutricional en el contexto de la Educación Inicial con énfasis en: el componen- te nutricional, los hábitos alimentarios, las estrate- gias didácticas, la cultura alimentaria y las políticas públicas. Entre los hallazgos se destacan: la necesi- dad de un abordaje integral de la alimentación y nutrición en educación; el valor de la dieta para la infancia; los hábitos alimentarios y su relación con los estilos de vida; la importancia de la cultura ali- mentaria, entre otros.

<p>3. Dialnet 2011 Brasil Revista Electrónica trimestral de enfermería Español</p>	<p>Percepciones y prácticas de madres de pré-escolares brasileños acerca de la alimentación de los hijos. (Sánchez y Andrade, 2011).</p>	<p>Se identifican dificultades relacionadas con los cambios propios del desarrollo infantil, y las madres recurren a estrategias perjudiciales como el cambalache, la insistencia, el castigo y la coerción. Se observa una mejora en la conducta alimentaria de los niños que asisten a la preescola, especialmente aquellos en el período integral, lo que sugiere el impacto positivo de la institución en este aspecto, concluyen que las preescolas deberían implementar programas de salud en colaboración con el Sistema Único de Salud del país.</p>
<p>4. Dialnet 2022 México Retos Español</p>	<p>Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares. (Fuentes, 2022).</p>	<p>Los hallazgos de este estudio respaldan iniciativas para promover prácticas saludables de preparación de comidas como parte de estrategias viables de promoción de la nutrición y la salud. Puesto que la participación de los niños en actividades de preparación de comidas saludables ha surgido como una estrategia potencial para promover conductas alimentarias saludables entre los niños.</p>
<p>5. Redalyc 2011 Venezuela Revista Chilena de Nutrición Español</p>	<p>Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antrópico de preescolares. (Coromoto et al. 2011).</p>	<p>En este estudio se refleja como la etapa preescolar podría ser la época ideal en la vida para aplicar medidas preventivas. Por ello, implementar estrategias para fomentar tanto el incremento del nivel de actividad física, particularmente en el sexo femenino, así como corregir los inadecuados hábitos alimentarios sería beneficioso para evitar la aparición de ECNTA desde etapas tempranas de la vida.</p>
<p>6. Redalyc 2009 Colombia Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud Español</p>	<p>Las transiciones escolares: una oportunidad de desarrollo integral para niños y niñas. (Alvarado y Suárez, 2009).</p>	<p>El estudio revela la importancia de la expresión corporal en el desarrollo integral del niño preescolar desde una perspectiva de la dialéctica materialista, teniendo en cuenta las insuficiencias en su implementación y los conocimientos que aporta. Da relevancia a la expresión corporal, además destaca los beneficios para el desarrollo integral de los niños y señalando desafíos en su aplicación práctica.</p>
<p>7. Redalyc 2014 México Acta de Investigación Psicológica Español</p>	<p>Preferencias alimentarias y su asociación con alimentos saludables y no saludables en niños preescolares. (Campos Rivera, y Reyes Lagunes, 2014).</p>	<p>Reconoce la importancia de comprender las preferencias alimentarias en niños pequeños como base para prevenir la selección de alimentos no saludables. Los resultados indican que los niños prefieren el grupo de azúcares y frutas. No les gustan las verduras e identifican como alimentos saludables a las frutas y verduras, y como alimentos no saludables los azúcares y las grasas. El conocimiento que los niños tienen sobre qué alimentos puede ayudar a la selección de alimentos que proporcionen mayores beneficios a su salud.</p>
<p>8. Redalyc 2017 Chile Revista de psicología Español</p>	<p>Conductas y actitudes alimentarias anómalas y calidad de vida relacionada con la salud en niños. (Franco et al. 2017).</p>	<p>El propósito principal de la investigación fue identificar el peso corporal y calidad de vida relacionada con la salud en una muestra de 398 niños. compuesta por 203 mujeres (51 %) y 195 varones (49 %). Concluyen que los niños con sobrepeso, presentaron CAAA, e influyeron en la calidad de vida</p>

<p>9. Redalyc 2011 Cuba VARONA Español</p>	<p>La expresión corporal en el desarrollo integral de la personalidad del niño de edad preescolar. (García Torrell, 2011).</p>	<p>El objetivo estuvo en relación a la importancia de la expresión corporal en la educación preescolar como una herramienta para el desarrollo integral del niño, pero también señala desafíos y limitaciones en su implementación práctica. Asimismo, mediante la expresión corporal se contribuye a formar cualidades morales en los niños, como amor a la naturaleza, solidaridad, responsabilidad, colectivismo y apreciar lo bello.</p>
<p>10. RefSeek 2023 Cuba Revista Mapa Español</p>	<p>Orientación familiar y el desarrollo de hábitos alimentarios desde un enfoque de Ciencia tecnología y sociedad. (Jiménez et al. 2023).</p>	<p>Confirma la importancia de la educación de los padres, el modelaje a seguir y el entorno alimentario hogareño en los hábitos alimentarios saludables de los adolescentes desde un enfoque de ciencia, tecnología y sociedad. Identifican factores familiares comunes y factores culturales o sociales específicos que influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes.</p>
<p>11. RefSeek 2019 España International Journal of Developmental and Educational Psychology Español</p>	<p>La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. (Gordillo et al. 2019).</p>	<p>Se analiza la prevalencia del sobrepeso en los adolescentes polacos, que ronda el 14 %. Esto evidencia la gravedad del problema y la necesidad de comprender los factores que contribuyen a la obesidad infantil. Identifica la falta de actividad física, sedentarismo, dieta rica en energía, comportamientos alimentarios inadecuados y la deficiencia de los nutrientes necesarios, contribuyen a la obesidad infantil. Es así que se concluye que el apoyo emocional es crucial para los niños que luchan contra la obesidad.</p>
<p>12. RefSeek 2022 Ecuador MQRInvestigar Español</p>	<p>Actividades pedagógicas para fomentar hábitos alimentación saludable en los niños del subnivel II de Educación Inicial. (Cedeño Rosado, y Castro Bermúdez, 2022).</p>	<p>El presente estudio tuvo como objetivo, analizar las actividades pedagógicas que ayudan a fomentar los hábitos de una buena alimentación en los estudiantes del subnivel II de educación inicial de la unidad Educativa Azuay #13 del cantón Portoviejo, resaltando que es importante que los docentes apliquen estrategias lúdicas eficientes que promuevan el conocimiento sobre la alimentación saludable, y favorable para su desarrollo, del mismo modo implementan actividades que contienen canciones y cuentos, así como también charlas familiares para que la alimentación en el hogar también sea sana.</p>
<p>13. RefSeek 2018 Colombia Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica Español</p>	<p>Caracterizaciones sociodemográficas, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes de primaria de una institución educativa pública del sector urbano. (Montenegro Rivera, y Martínez Merlo, 2018).</p>	<p>Este estudio tuvo como objetivo principal caracterizar los datos sociodemográficos, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes de primaria en una institución pública urbana de la ciudad de Barranquilla-Colombia. Los resultados obtenidos señalan que el sobrepeso y la obesidad de los niños entre 6 a 11 años se debe mayormente a los malos hábitos alimenticios, siendo la principal causa la inadecuada estrategia pedagógica y educativa de promoción de salud y la prevención de enfermedades que ofrecen las instituciones acerca de una alimentación saludable.</p>

14. RefSeek 2012 México Revista chilena de nutrición Español	Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. (Macias et al. 2012).	El estudio revisó el papel de la familia, y anuncios publicitarios, en la adopción/modificación de los hábitos alimentarios de los niños. Debido a que los comerciales alimentarios han modificado los patrones de consumo, originando la obesidad infantil, enfatiza la importancia de actividad preventiva entre padres y profesores.
15. ResearchGate 2022 Perú Revista Hacedor Español	Hábitos alimentarios en estudiantes de educación primaria (Hurtado y Moreno, 2022).	El objetivo del estudio fue ejecutar un análisis de literatura sobre los hábitos alimenticios en niños que cursan los primeros ciclos de la educación básica, como resultado consideraron que los buenos hábitos alimenticios, desde temprana edad ayudan a mantener una salud mental y física adecuada, evitando el sobrepeso y la obesidad.
16. ResearchGate 2023 Ecuador Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades Español	Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de la Institución Educativa de la provincia de Santa Elena – Ecuador (Vera et al. 2023).	Este trabajo demuestra que los establecimientos educativos son un lugar (aparte del hogar) en los que los niños pasan la mayor parte del tiempo. Como resultado se obtuvo que existe rechazo hacia los alimentos ultra procesados; de igual forma, la mayoría desconoce los menús escolares de la Institución. Este estudio concluye que, los infantes no están exentos de ingerir alimentos poco nutritivos debido a la falta de control de los progenitores.
17. ResearchGate 2023 Ecuador Polo del Conocimiento Español	Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar (Pazmiño Moreira, 2023).	Realizaron una reflexión sobre la preponderancia de estimular hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar, concluye que la estimulación de hábitos alimenticios sanos, es una tarea ineludible que deben acometer diariamente los padres en el hogar y en el entorno escolar, de la mano de los docentes de preescolar para coadyuvar en el desarrollo integral de niños y niñas.
18. ResearchGate 2020 Chile Nutrición Hospitalaria Español	Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus corporal (Reyes et al. 2020).	Se realizó la comparación, según la frecuencia de ejercicio físico por semana y el estatus corporal, los escolares con peso normal presentaron mayor adherencia y menor grado de insatisfacción con la imagen corporal; otro grupo reportó mejores resultados en el rendimiento muscular y mejores patrones alimentarios, menor grado de insatisfacción con la imagen corporal.
19. ResearchGate 2016 España Revista electrónica trimestral de enfermería Español	Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria (Alba Martín, 2016).	Se analizó el Índice de Masa Corporal (IMC), entre obesidad infantil y el uso del servicio de comedor escolar y verificar que el menú del comedor escolar es adecuado en cuanto al contenido calórico y el porcentaje de principios inmediatos. Por otro, lado destaca el papel fundamental de la familia y cuidadores en los comedores escolares; fomentando hábitos saludables (ejercicio y dieta equilibrada) para poder prevenir patologías.
20. Portal Regional en Salud 2016 México Revista Iberoamericana de Educación e Investigación en Enfermería Español	Educación y promoción de la salud de buenos hábitos alimentarios en preescolares. Una experiencia educativa (Montes et al. 2016).	Tratan sobre la importancia del desarrollo del niño en etapa preescolar, en donde mejoraron el aprendizaje, la participación, las aptitudes verbales e intelectuales, las destrezas sociales, la salud y la nutrición. Todo esto con la implementación de un programa educativo de promoción a la salud para docentes y padres de familia; el cual genero entornos y ambientes saludables que contribuyeron a mejorar la salud y la calidad de vida en el contexto escolar, y la adopción de estilos de vida saludables en el largo plazo, en un 90% de los niños en edad preescolar.

<p>21. Portal Regional en Salud 2012 Argentina Revista Española de Nutrición Comunitaria Español</p>	<p>Promoción participativa de hábitos alimentarios saludables en escuelas primarias (Olivero et al., 2012).</p>	<p>Lo relevante de esta investigación fue que se la evaluación del estado nutricional del alumnado de la escuela primaria a "Dr. Juan José Paso" de la ciudad de La Calera, Provincia de Córdoba (Argentina), resultando un 30 % con mala nutrición. Por ello integraron acciones participativas y socioeducativas de promoción de buenos hábitos alimentarios en torno a una concepción de salud integral con actividades lúdicas recreativas: juegos para el inicio, títeres, dramatización para el desarrollo y cierre con actividades para evaluar lo aprehendido.</p>
<p>22. Portal Regional en Salud 2000 Chile Revista Chilena de nutrición Español</p>	<p>Evaluación de un modelo de intervención para fomentar estilos de vida saludables en preescolares (Rebolledo et al., 2000).</p>	<p>El propósito del estudio fue probar un modelo de intervención orientado a fomentar estilos de vida saludables en preescolares con énfasis en hábitos alimentarios y actividad física. El modelo consideró educación alimentaria y fomento de la actividad física, desarrollada por el personal institucional previamente capacitado y en una modificación de la alimentación institucional.</p>
<p>23. Portal Regional en Salud 2005 Costa Rica Revista Costa Rica Salud Pública Español</p>	<p>La alimentación escolar analizada en el contexto de un programa (Figueroa, y Lucema, 2005).</p>	<p>El artículo proporciona evidencia sobre los beneficios educativos y de salud de la alimentación escolar para niños y adolescentes en países de ingresos bajos y medianos. El grupo de comparación estuvo formado por participantes que no recibieron alimentación escolar y los que si recibieron, los resultados demuestran las diferentes composiciones de alimentos, para programa actualizado.</p>
<p>24. Portal Regional en Salud 2000 Chile Revista Chilena de pediatría Español</p>	<p>Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica (Busdiecker et al. 2000).</p>	<p>El objetivo de este trabajo fue describir el marco cultural en que se establecen las elecciones de alimentación, las interrelaciones que se pueden dar entre sus determinantes antropológicos, biológicos, y el impacto que tendrían estas decisiones alimentarias aprendidas durante la infancia. Asimismo, enmarca estrategias preventivas de educación nutricional cultural a padres de familia de niños de preescolar para promover estilos de vidas saludables.</p>

Se han analizado 24 unidades de análisis cada uno con sus particularidades y diferentes perspectivas, en donde la revisión priorizo, adicionalmente a las palabras claves de búsqueda definidas, una lectura más profunda, inicialmente basado en tres criterios que sirvieron para incluir o excluir artículos en el análisis final: 1) los títulos de los artículos resultaron adecuados al tema; 2) Guardaban pertinencia temática en el resumen con resultados compatibles; 3) Presentaban una coincidencia con las palabras clave y términos de búsqueda. Dicho esto, la sistematización se realizó teniendo en cuenta las siguientes dimensiones: Base, Año, País, Revista, Idioma, Tema, Autor/s y las contribuciones relevantes. Para ordenar los artículos se estableció como criterio, agruparlos por revista. La información mencionada se reporta en la tabla 1.

Esta investigación ha presentado una revisión sistemática de artículos que aportan análisis relacionados con los hábitos alimenticios y desarrollo integral. Precisamente considerando los tipos de estudios hay una gran variedad de metodologías, que ha permitido analizar esta problemática desde distintos enfoques y con mayor profundidad. En primer lugar, el abordaje de la mala alimentación que existe en los primeros años de vida, por lo que afecta radicalmente en la etapa adulta. Por consiguiente, los estudios fueron desarrollados en distintas disciplinas científicas como Ciencias Sociales, Ciencias de los Alimentos y Ciencias de la Salud, tuvieron como población focal a niños y niñas de 1 a 5 años.

Asimismo, se pronuncian varios artículos con temáticas que fortalezcan los programas informativos

de buena alimentación para prevenir problemas, los cuales se manejen con actividades lúdicas. También, hay un estudio de revisión sistemática de estudios cualitativos, con un enfoque de Ciencia Tecnología y Sociedad, el cual potencia la formación de hábitos alimentarios con indicadores que contribuyan al

desarrollo integral de los niños. Entonces, basado en las búsquedas, las contribuciones presentadas en la tabla 2 resaltan las aportaciones de las distintas unidades de análisis detallándolas por país, número de artículos y contribuciones.

Tabla 2. Análisis de las contribuciones por país

País	Numero de artículos	Contribuciones por país
México	4	Las pautas de la alimentación de los mexicanos se han transformado en las últimas cuatro décadas, impactando negativamente en el estado nutricional de los niños y niñas, y aumentando su vulnerabilidad a enfermedades no transmisibles. Es así que las investigaciones se concentran en fomentar programas y proyectos en donde se capaciten en primer lugar a docentes y padres, puesto que serán los portavoces de la divulgación de estos estilos de vida saludables de buenos hábitos alimenticios que produzcan en toda la comunidad educativa una adopción de hábitos saludable en los infantes/familias, para que así los niños y niñas tengan un desarrollo adecuado.
Chile	4	Se describe el marco cultural en que se establecen las elecciones de alimentación. Asimismo, enmarcan estrategias preventivas de educación nutricional a padres de familia de niños de preescolar para promover estilos de vidas saludables, donde la manera cultural de comer la pueden convertir en un proceso más sano para sus hijos. Por lo cual destacan un modelo de educación alimentaria y fomento de la actividad física, desarrollada por el personal institucional previamente capacitado y en una modificación de la alimentación institucional, para mejora de hábitos en los prescolares.
Ecuador	4	Enmarcan salud y los factores de nutrición, como determinante para garantizar un adecuado estado físico, mental y académico, aspectos indispensables para el desarrollo individual y social de cualquier persona. se enseña a los padres a crear hábitos alimentarios saludables durante la infancia, para lograr un correcto crecimiento y desarrollo de los niños, lo cual es fundamental para evitar enfermedades crónicas en la edad adulta.
Costa Rica	2	Las investigaciones analizan el contexto de los programas de alimentación escolar, con el propósito de garantizar una alimentación diaria, variada, balanceada, de calidad y adecuada a los requerimientos nutricionales, calóricos y energéticos específicos a cada grupo etéreo, y al turno y/o régimen escolar, a través de un menú y dieta contextualizada, con pertinencia socio-cultural y en correspondencia con la disponibilidad de los productos e insumos alimenticios característicos de las regiones, y al mismo tiempo promover una acción pedagógica que permita que este acto se convierta en una experiencia educativa para la formación de hábitos alimentarios en la población escolar atendida por el Sistema Educativo.
España	2	La obesidad infantil ha incrementado su prevalencia en España, el 39% de las niñas y el 38% de los niños de 2 a 6 años presentaron sobrepeso y obesidad. Los estudios resaltan la una relación significativa entre actividad física y sobrecarga ponderal, los hábitos alimentarios y el sedentarismo, junto con la actividad física, son posiblemente los tres pilares sobre los que se asienta el complejo fenómeno de la obesidad infantil, en el contexto de un ambiente obeso génico que rodea al menor. La modificación de estos tres factores es probablemente el objetivo para trabajar desde la consulta, para disminuir la incidencia y prevalencia de malnutrición por exceso.

Colombia	2	<p>Los estudios analizan los hábitos alimentarios, estado nutricional y nivel de actividad física en la etapa escolar, esto puede definir su composición corporal y su estado de salud. Los resultados obtenidos de acuerdo a los datos sociodemográficos de los estudiantes de primaria, señalan que el sobrepeso y la obesidad de los niños entre 6 a 11 años se debe mayormente a los malos hábitos alimenticios, siendo la principal causa la inadecuada estrategia pedagógica y educativa de promoción de salud y la prevención de enfermedades que ofrecen las instituciones acerca de una alimentación saludable.</p>
Cuba	2	<p>Los trabajos tienen como finalidad presentar la importancia de implementar buenos hábitos saludables en la alimentación de niños y niñas de edades entre 4 y 6 años, como estrategia pedagógica que contribuya a la formación de estas prácticas en los padres de familia y docentes de las Instituciones, en donde se implementarán acciones que permitan mejorar dichos hábitos, por medio de diferentes teorías e investigaciones sobre el tema a partir de las ciencias tecnología y sociedad.</p>
Venezuela	2	<p>Se presentan un conjunto de reflexiones sobre la Educación Alimentaria y Nutricional en el contexto de la Educación Inicial con énfasis en: el componente nutricional, los hábitos alimentarios, las estrategias didácticas, la cultura alimentaria y las políticas públicas del país. Por ende, los trabajos demuestran que el niño preescolar desarrolla una etapa de amplia recepción de la información en la que va formando rasgos de su personalidad y actitudes saludables, será necesario un aumento de la concienciación colectiva de promoción a la salud en los niños preescolares.</p>
Argentina	1	<p>El estudio desataca que en el país; una gran parte de niños y niñas que no se han visto nunca afectados por una hambruna están malnutridos. Puesto que encontraron dietas pobres en nutrientes, los malos hábitos alimentarios influidos por factores socioculturales, tradiciones familiares, entre otros, de ahí la importancia de la promoción participativa de los integrantes de las comunidades educativas en realizar actividades lúdicas sobre educación alimentaria nutricional, para así mejorar el plan nutricional de los niños y niñas.</p>
Perú	1	<p>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, como resultado consideraron que los buenos hábitos alimenticios, desde temprana edad ayudan a mantener una salud mental y física adecuada, evitando el sobrepeso y la obesidad. De este modo concluyen, que 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.</p>
Brasil	1	<p>El artículo ofrece una visión detallada de las percepciones y prácticas maternas relacionadas con la alimentación de niños en preescolar en Brasil, señalando desafíos y oportunidades para mejorar la salud y los hábitos alimentarios en este grupo de edad. Se identifican dificultades relacionadas con los cambios propios del desarrollo infantil, y las madres recurren a estrategias perjudiciales como el cambalache, la insistencia, el castigo y la coerción. Se observa una mejora en la conducta alimentaria de los niños que asisten a la preescola, especialmente aquellos en el período integral, lo que sugiere el impacto positivo de la institución en este aspecto. Puesto que concluyen que las preescolas brasileñas deberían implementar programas de salud en colaboración con el Sistema Único de Salud del país.</p>

Los resultados encontrados en México en el estado nutricional de los niños y niñas y aumentando su vulnerabilidad a enfermedades no transmisibles, las investigaciones mexicanas, se enfocaron en

programas que capaciten a docentes y padres para fomentar estilos de vida saludables y hábitos alimentarios adecuados en la comunidad educativa. Por otro lado en Chile se centran en describir el marco cultural de las elecciones alimentarias y desarrollar estrategias de educación nutricional para padres, promoviendo estilos de vida saludables y modificando la alimentación institucional. Luego en Ecuador destaca la importancia de caracterizar los hábitos alimentarios y el estado nutricional en preescolares. Se enfoca en la promoción de la salud y prevención de enfermedades, con un énfasis crucial en la influencia de los padres en la selección y consumo de alimentos. Enseguida en Costa Rica analizan los programas de alimentación escolar para garantizar una alimentación diaria y variada, promoviendo una experiencia educativa que forme hábitos alimentarios en la población escolar.

Otro punto es España donde se resalta el aumento de la obesidad infantil y la relación entre actividad física, hábitos alimentarios y sedentarismo. Aboga por modificar estos factores para disminuir la desnutrición por exceso en niños. Desde otra perspectiva en Colombia examinan los hábitos alimentarios, estado nutricional y nivel de actividad física en la etapa escolar, identificando que el sobrepeso y la obesidad se deben principalmente a malos hábitos alimenticios y deficiencias en las estrategias educativas. Además, Cuba busca implementar hábitos saludables en la alimentación de niños de 4 a 6 años a través de estrategias pedagógicas, involucrando a padres y docentes en la formación de prácticas alimentarias saludables.

En Venezuela reflexionan sobre la Educación Alimentaria y Nutricional en la Educación Inicial, destacando la necesidad de aumentar la conciencia colectiva para promover la salud de los niños en preescolares acciones mediante el cuidado y la transmisión de buenos hábitos alimentarios. Asimismo, Argentina señala que muchos niños desnutridos no han experimentado hambruna, sino que sufren de malos hábitos alimentarios influenciados por factores socioculturales y tradiciones familiares. Es más Perú Resalta la importancia de buenos hábitos alimenticios desde temprana edad para mantener una salud mental y

física adecuada, proponiendo programas educativos colaborativos con padres y profesores. Y por último Brasil que examina las percepciones y prácticas maternas relacionadas con la alimentación en preescolar, destacando desafíos y oportunidades para mejorar hábitos alimentarios y sugiere el impacto positivo de la preescola en la conducta alimentaria de los niños.

DISCUSIÓN

El propósito de esta revisión sistemática de la literatura científica fue analizar los hábitos alimentarios y el desarrollo integral, en donde se pudo apreciar lo valioso que es la alimentación durante los primeros años de vida de cualquier ser humano, puesto que optimizan el desarrollo integral del niño y para que aquello sea responsabilidad sustancial de los padres contribuyendo a su sano crecimiento así lo verifican Jiménez et al., (2023) proporcionan una revisión sistemática de estudios cualitativos sobre cómo la familia influye en los hábitos alimentarios de los adolescentes en términos de conocimientos, actitudes y prácticas. La revisión confirma la importancia de la educación de los padres, el modelaje a seguir y el entorno alimentario hogareño en los hábitos alimentarios de sus hijos.

Dentro de los hábitos alimenticios poco saludables se pueden apreciar que en varios países las conductas alimenticias se han ido desorientando, en donde las familias no se encuentran informadas sobre hábitos saludables, es así que va generando niños malnutridos y obesos, lo cual van perjudicando el desarrollo infantil integral, puesto que el entorno alimentario hogareño en los hábitos alimentarios se ha transformado en consumir comida procesada. En esta misma línea se concuerda con los investigadores Gámez et al., (2023) revelan la revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables, de manera que la obesidad es uno de los problemas más graves del siglo XXI, puesto que los niños crecen en un entorno donde no se sabe fomentar la práctica de buenos hábitos alimenticios y deporte.

Por último, Maza et al., (2022) analizan la literatura con los hábitos alimenticios de los jóvenes universitarios

que se caracteriza por ser poco variada y de baja calidad nutricional. En este sentido, destacan que los hábitos alimenticios que ellos adquirieron en su niñez y juventud fueron pocos variados a lo que se establecen en las tablas nutricionales, creando en ellos ese estilo de alimentación poco saludable, coincidiendo en esta conclusión es oportuno que los hábitos alimenticios estén determinados por el estilo de vida adquirido desde la infancia que, a su vez, se ven influenciados por factores como las costumbres, la cultura y el ambiente externo; de modo que en el proceso de crecimiento se puedan tomar decisiones alimenticias favorables.

CONCLUSIONES

En conclusión, la revisión sistemática sobre hábitos alimentarios y desarrollo integral proporciona una visión exhaustiva y estructurada de la interacción entre la alimentación y diversos aspectos del crecimiento humano. La síntesis de la evidencia disponible destaca la importancia crítica de los hábitos alimentarios en el desarrollo físico, mental y emocional de los individuos, particularmente en etapas tempranas de la vida. Los resultados emergentes revelan que una alimentación equilibrada no solo contribuye al bienestar físico, sino que también desempeña un papel fundamental en el desarrollo cognitivo y emocional.

Asimismo, la identificación de aspectos relacionados con los hábitos alimentarios de las familias, y por ende de los niños y niñas de 4 años, es esencial para comprender y abordar de manera efectiva la influencia de la alimentación en esta etapa crucial del desarrollo. La revisión sistemática de la literatura revela la interconexión entre los hábitos alimentarios familiares y la formación de patrones alimentarios en los niños pequeños. La calidad de la dieta, los modelos a seguir en el hogar y la disponibilidad de alimentos nutritivos emergen como factores clave que moldean las elecciones alimentarias de los niños en esta fase crucial de crecimiento.

Es esencial reconocer la diversidad cultural y socioeconómica en la formación de hábitos alimentarios familiares, ya que esto sugiere la necesidad de estrategias de intervención adaptadas

a contextos específicos. La colaboración entre profesionales de la salud, educadores y comunidades puede desempeñar un papel crucial en el diseño e implementación de programas educativos que abordan no solo la elección de alimentos, sino también la comprensión de la nutrición como un componente integral del bienestar familiar. Este conocimiento puede orientar intervenciones personalizadas y programas educativos destinados a fomentar una alimentación saludable y contribuir al bienestar general de los niños en esta etapa crucial de su vida. Además, se sugiere la necesidad de aplicar estrategias de prevención y promoción de salud alimenticia en el ámbito escolar, con nuevos estudios teóricos de carácter práctico. En este sentido, cualquier intervención dirigida a minimizar los niveles de obesidad, malnutrición, malos hábitos alimenticios deben incluir contenidos dirigidos a mantener una alimentación saludable que mejore el desarrollo de los niños.

Finalmente, las limitaciones del trabajo se asociaron al no haber ingresado a bases de datos privados. Otra de las limitaciones podría estar relacionada a que solo se utilizó artículos en idioma español lo cual se limitó la revisión. Finalmente, otro de los limitantes sería el no haber agregado un estudio de diseño mixto o longitudinal, los cuales hubieran permitido que tuviéramos un resultado cuantitativo que pueda fortalecer los resultados cualitativos del presente trabajo.

REFERENCIAS:

- Alba Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Revista electrónica trimestral de enfermería*, 15(2), 40-51. Doi: 10.6018/eglobal.15.2.212531
- Alvarado, S. y Suárez, C. (2009). Las transiciones escolares: una oportunidad de desarrollo integral para niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7 (2), 907-928. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77315614014.pdf>
- Busdiecker, S., Castillo, C. y Salas, A. (2000). Cambios en los hábitos de alimentación durante la infancia: una visión antropológica. *Rev. chil. Pediatr*, 71(1), 5-11. <http://dx.doi.org/10.4067/S0370-41062000000100003>

- Campos Rivera, N. y Reyes Lagunes, I. (2014). Preferencias alimentarias y su asociación con alimentos saludables y no saludables en niños preescolares. *Acta de Investigación Psicológica*, 4(1), 1385-1398. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=358933346006>
- Cedeño Rosado, J. y Castro Bermúdez, E. (2022). Actividades pedagógicas para fomentar hábitos alimentación saludable en los niños del subnivel II de Educación Inicial. I. *MQRInvestigar*, 6(4), 729-745. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.6.4.2022.729-745>
- Coromoto, B., Pérez, G., Herrera, H., Y Hernández, R. (2011). Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. *Revista chilena de nutrición*, 38(3), 301-312. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46921378006>
- De la Cruz Sánchez, E. (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161-183. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7302140>
- Figueroa, P. y Lucema, S. (2005). La alimentación escolar analizada en el contexto de un programa. *Rev. costarric. salud pública*, 14(26), 28-40. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/lil-432826>
- Franco Paredes, K., Díaz Reséndiz, F., Santoyo Telles, F., y Hidalgo Rasmussen, C. (2017). Conductas y actitudes alimentarias anómalas y calidad de vida relacionadas con la salud en niños. *Revista de Psicología*, 26 (2), 1-10. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26454662004>
- Fuentes Vega, M. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares. *Retos*, 46(1), 340-348. <https://doi.org/10.47197/retos.v46.93605>
- Gámez Calvo, L., Hernández Beltrán, V., Pimienta Sánchez, S. y Gamonales, J. (2023). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*, 72(4), 294-305. <https://doi.org/10.37527/2022.72.4.007>
- García Torrell, I. (2011). La expresión corporal en el desarrollo integral de la personalidad del niño de edad preescolar. *VARONA*, 8(52), 59-66. <https://www.redalyc.org/pdf/3606/360635574010.pdf>
- Gordillo, M. y Sánchez, O. (2017). Caracterización antropométrica infanto-juvenil y su relación nutricional en el sector de Monte Sinai, Guayaquil – Ecuador. *Revista Universidad de Guayaquil*, 125(2), 68-80. <https://doi.org/10.53591/rug.v125i2.437>
- Gordillo Gordillo, M., Sanchez Herrera, S. y Bermejo García, M. (2019). La obesidad infantil: análisis de los hábitos alimentarios y actividad física. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 331-344. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v2.1460>
- Hernández Oblitas, N. y Jaramillo Cano, L. (2016). Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado de nivel primaria de dos instituciones educativas públicas de Lima Este, 2015. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 9(1), 16-30. <https://doi.org/10.17162/rccs.v9i1.543>
- Hurtado Martínez, M. y Moreno Muro, J. (2022). Hábitos alimentarios en estudiantes de educación primaria. *Rev. Hacedor*, 6(2), 70-78. <https://doi.org/10.26495/rch.v6i2.2252>
- Jiménez Cárdenas, D., Jiménez Izquierdo, L. y Díaz Suárez, S. (2023). Orientación familiar y el desarrollo de hábitos alimentarios desde un enfoque de Ciencia tecnología y sociedad. *Revista Mapa*, 8(31), 86-105. <https://www.revistamapa.org/index.php/es/article/view/368/555>
- Louro Bernal, I. (2005). Modelo de salud del grupo familiar. *Revista Cubana de Salud Pública*, 31(4), 332-337. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662005000400011&lng=es&Ing=es
- Macías, A., Gordillo, L. y Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>
- Matthew, J., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, M., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hrójartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo, E., McDonald, S., McGuinness, L., Stewart, J., Tricco, A., Welch, V., Whiting, P. Y

- Mother, D. (2020). Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74 (9), 790-799. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Maza Ávila, F., Caneda Bermejo, M. y Vivas Castillo, A. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Morales Ramírez, M. y Villalobos Cordero, M. (2017). El impacto del bullying en el desarrollo integral y aprendizaje desde la perspectiva de los niños y niñas en edad preescolar y escolar. *Revista Electrónica Educare*, 21(3), 1-20. <http://dx.doi.org/10.15359/ree.21-3.2>
- Montenegro Rivera, C. y Martínez Merlo, J. (2018). Caracterizaciones sociodemográficas, hábitos alimentarios y actividad física de estudiantes de primaria de una institución educativa pública del sector urbano. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(4), 406-410. https://www.researchgate.net/publication/330500471_Caracterizacion_sociodemograficas_habitos_alimentarios_y_actividad_fisica_de_estudiantes_de_primaria_de_una_institucion_educativa_publica_del_sector_urbano
- Montes López, M., Fierro Fierro, E., Flores Montoya, M. y Armendáriz Ortega, A. (2016). Educación y promoción de la salud de buenos hábitos alimentarios en preescolares. Una experiencia educativa. *Rev. Iberoam. Educ. Investi. Enferm.*, 6(2), 47-53. <https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefel/portada/757/>
- Olivero, I., Canalis, A. y Gabaglio, M. (2012). Promoción participativa de hábitos alimentarios saludables en escuelas primarias. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, 18(3), 138-144. https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC%202012-3_art%202.pdf
- Osorio, E., Weissstaub, N. y Castillo D. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista chilena de nutrición*, 29(3), 280-285. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002000300002>
- Oviedo Sarmiento, N, y Benites Castillo, S. (2022). Hábitos alimentarios en escolares de Educación Inicial en tiempos de Pandemia COVID-19. *Revista española de nutrición comunitaria*, 28(3), 68-80. <https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-21-0071.pdf>
- Pasmíño Moreira, N. (2023). Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar. *Pol. Con.*, 8(4), 2056-2070. Doi: 10.23857/pc.v8i4
- Rebolledo Acevedo, A., Atalah Samur, E., Araya, H., Mondaca, A., Garrido, S., Castillo, C., y Herrera, P. (2000). Evaluación de un modelo de intervención para fomentar estilos de vida saludables en preescolares. *Rev. Chil. Nutr*, 27(3), 368-75. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-284975>
- Reyes Olavarria, D., Delgado Floody, P. y Martínez Salazar, C. (2020). Hábitos alimentarios, imagen corporal y condición física en escolares chilenos según niveles de actividad física y estatus. *Nutr. Hosp*, 37(3), 443-449. <https://www.nutricionhospitalaria.org/articulos/02795/show>
- Sánchez Marins, S. y Andrade Rezende, M. (2011). Percepciones y prácticas de madres de preescolares brasileños acerca de la alimentación de los hijos. *Revista Electrónica trimestral de enfermería*, 10(21), 1-11. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3682444>
- Vera Malavé, C., Zambrano Vélez, W. y Ronquillo Bueno, S. (2023). Hábitos alimenticios en niños de 4 a 6 años de una Institución Educativa de la provincia de Santa Elena-Ecuador. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 16-31. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.364>
- Zabalza, M. (2018). Neurociencias y educación infantil. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 7(1), 9-14. <https://revistas.usc.gal/index.php/reladei/article/view/5255>