



UNIVERSIDAD DE JAÉN
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

Trabajo Fin de Grado

Hábitos de Alimentación en Educación Infantil. Una revisión de la bibliografía científica

Alumno/a: Rosa María Momblanc García

Tutor/a: Miguel Pérez Ferra
Dpto.: Pedagogía

Julio, 2017

INDICE

1. Resumen.....	2
Abstract	
2. Introducción.....	3
3. ¿Cómo llevar a cabo una Revisión Bibliográfica?.....	7
4. Importancia de los Hábitos Alimentarios en la segunda etapa de Educación Infantil.....	10
5. Aportaciones de los Hábitos de la Alimentación	11
6. Análisis de indicadores y autores, en relación a la literatura revisada sobre Hábitos que favorecen la alimentación.....	14
7. Revisión sobre las aportaciones de los autores/as citados.....	21
8. Referencias Bibliográficas.....	34
9. Bases de datos utilizadas.....	38

1. RESUMEN

Este trabajo responde a una Revisión Bibliográfica de artículos relativos a los Hábitos de la Alimentación en Educación Infantil. La base principal de todo este proyecto es que, existen varios procesos imprescindibles hoy en día: la nutrición y la alimentación. Hay una gran diferencia entre lo que convendría comer por necesidad biológica y lo que verdaderamente se come, a esto último se le llama “Hábitos alimentarios”, son los que se generan durante la lactancia y los primeros años de vida. En el período de Educación Infantil será necesaria una correcta alimentación durante los primeros meses de vida para un adecuado crecimiento y desarrollo a lo largo de la adultez. Por lo tanto, el entorno familiar como el escolar posee una gran importancia a la hora de establecer la actitud del niño/a hacia determinados alimentos y consumo de éstos. Por último, los hábitos dietéticos y el ejercicio físico pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores.

Palabras clave: Educación Infantil, Hábitos de la Alimentación, Nutrición, Alimentación.

ABSTRACT

This paper responds to a Bibliographic Review of articles related to the Habits of Food in Early Childhood Education. The main basis of all this project is that, there are several processes essential today: nutrition and food. There is a big difference between what should be eaten out of biological necessity and what is truly eaten, the latter being called "Eating Habits", which are generated during lactation and the first years of life. In the period of Early Childhood Education, proper nutrition will be necessary during the first months of life for adequate growth and development throughout adulthood. Therefore, the family environment such as the school has a great importance in establishing the attitude of the child to certain foods and consumption of these. Finally, dietary habits and physical exercise can make the difference between a healthy life and the risk of illness in later years.

2. INTRODUCCIÓN

El desarrollo de hábitos alimentarios saludables debe comenzar desde los primeros años de edad, puesto que, los hábitos adquiridos tempranamente tienden a perdurar a lo largo de toda la vida. El rol de los padres en el desarrollo de hábitos saludables es fundamental, ya que, no solo enseñan con el ejemplo sino con la práctica, incorporando cada día en su dieta alimentos acorde a su edad, de hecho: (...) “los padres de familia y las autoridades sanitarias plantean estrategia para promover hábitos alimentarios saludables y, por lo tanto, estilos de vida saludables que perduren hasta la etapa adulta, disminuyendo el riesgo de desarrollar enfermedades crónico-degenerativas (Macías, Gordillo, Camacho, 2012, p. 42).

La buena alimentación de los niños/as es muy importante debido a que durante las edades comprendidas de 0 a 6 años de edad, es cuando se empiezan a generar los hábitos alimentarios. Si durante los primeros años de vida los niños/as comienzan a tomar una dieta equilibrada. Será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta. Sin embargo, actualmente, se está observando un cambio en la alimentación de los escolares de los países desarrollados, que han aumentado el consumo de grasas en comparación a la disminución de la ingesta de hidratos de carbono y de fibra, incluso: (...) “los Establecimientos Educativos Promotores de la Salud (EEPS) abordan las condicionantes de la promoción de la salud; entre ellas, la alimentación, considerada prioritaria para enfrentar los problemas relacionados con la malnutrición por exceso, mejorar el estado nutricional y poder reconocer las variables que determinan las conductas y hábitos alimentarios de la comunidad para enfrentar la obesidad escolar, que ha tenido un incremento sostenido en este grupo en los últimos 15 años, constituye una de las principales preocupaciones en materia de salud, afectando a los países desarrollados y en vías de desarrollo” (Crovetto Zamorano, Medinelli, 2010, p.310).

Por otra parte, tenemos también niños/as con problemas de desnutrición, ya que la crisis que padece España ha dado lugar a que no pocas familias tengan que cubrir las necesidades alimentarias de sus hijos e hijas, con becas en los comedores escolares, la desnutrición que perturba directamente el bajo

rendimiento físico, mental y principalmente escolar. Estos son provocados por los malos hábitos alimenticios que día a día con las familias han ido adoptando, un ejemplo de esto sería, que en gran parte de las familias prefieren consumir comida rápida con el principal propósito de ahorrarse tiempo.

La historia de la alimentación está estrechamente relacionada con la evolución del hombre. Los hábitos alimentarios del ser humano han ido variando a través de los "tiempos" para poder adaptarse a las adversidades que el medio presentaba. En principio, el hombre se vio obligado a comer aquellos alimentos que tenía más próximos y eran más fáciles de obtener con las escasas herramientas que poseía.

Las experiencias tempranas del niño/a con la comida, y en especial las prácticas alimentarias de los padres, tienen gran importancia en los hábitos de alimentación desarrollados por los individuos.

Esto significa que, debido a las nuevas dinámicas familiares y la gran exposición de los niños a los comerciales alimentarios han modificado los patrones de consumo de los niños/as originando con ello el aumento de la obesidad infantil, motivo por el que se enfatiza la importancia de la educación para la salud como herramienta preventiva y promocional en el cambio de conductas relacionadas con la adopción de hábitos alimentarios saludables, destacando el desarrollo de programas nutricionales aplicados en escuelas con el objetivo de buscar el trabajo conjunto entre los padres de familia y los profesores, para lograr modificar conductas no saludables y lograr estilos de vida saludables. (Ivette, Guadalupe, Camacho, 2012, p. 40).

En ambientes socioeconómicos medios o altos, aumenta la frecuencia de trabajo de la madre fuera del hogar en una familia de tipo nuclear, por lo que, el desarrollo de la conducta alimentaria pasa a ser compartida con una cuidadora de los niños/as en el hogar o con un jardín infantil, igualmente (...) la ponencia se centra en el estudio de aquella situación familiar en la que un hombre solo, a cargo de sus hijos/as dependientes, convive junto a otros familiares o amigos, en lo que se conoce como un hogar monoparental “complejo”, “compuesto” o “multigeneracional” (Avilés, 2014, p. 229).

La nutrición está considerada principalmente como, uno de los elementos esenciales para conseguir un estado de salud inmejorable y garantizar una buena calidad de vida. Igualmente, la alimentación, ha sufrido muchos cambios importantes, consiguen identificarse desde edades muy tempranas como un manejo cada vez más habitual de alimentos industrializados, comidas fuera de casa, por ejemplo, la comida rápida, que ajustadas a la peculiaridad de cada país y región tienen una alta densidad calórica, utilizando más grasas y azúcares, pero deficientes en otros nutrientes fundamentales, su sabor agradable y su bajo coste los hace socialmente recomendables.

Dicho refuerzo consiste en proporcionar además del almuerzo, el desayuno y la merienda, de tal forma que, se garanticen tres comidas diarias. Una alimentación equilibrada y la actividad física son los elementos que más contribuyen a un estilo de vida sano. Santos (2005) afirma “debemos promover y formar para una actividad física regular vinculada a la adopción de hábitos alimenticios y de ejercicio físico que incidan positivamente sobre la salud y la calidad de vida” (p.190). Por ello, es recomendable, que desde edad temprana se conozca el importante papel que tiene el tipo de alimentación y el deporte en el mantenimiento de la salud.

Las conductas relacionadas con los hábitos de alimentación son muy importantes en el desarrollo de los escolares y uno de los aspectos más trabajados en educación para la salud desde la escuela en estos años.

Por lo tanto, la escuela es el medio idóneo para poder llevar a cabo un programa de educación alimentaria. Por una parte, porque es el medio que acoge la totalidad de la población durante la etapa de la enseñanza obligatoria. En la escuela se puede ayudar a adquirir unos conocimientos, unos hábitos y unas actitudes favorables de una manera gradual sistemática. Por otra parte, porque la escuela acoge a los niños y a los adolescentes en una etapa muy importante de su vida en la que están formando su personalidad y todavía están a tiempo para cambiar e incorporar nuevos hábitos de salud.

La responsabilidad de la educación nutricional es una tarea de la familia, de la escuela, así como del entorno social donde se desarrolla el individuo. Los

hábitos adquiridos desde edades tempranas son fundamentales para mantener una vida sana, un adecuado desarrollo y un buen rendimiento escolar. La alimentación y el ejercicio físico son dos variables esenciales para gozar de un buen estado de salud, definida ésta por la OMS (1946) “el estado de completo bienestar, físico, psicológico y social, y no sólo como ausencia de enfermedad” (p. 153). Ambas están siendo dejadas de lado por el estrés que vivimos, las tecnologías de la información y la comunicación, por la comodidad (comida basura), etc.

Ante esta situación, el Ministerio de Sanidad y Consumo siente la necesidad de actuar, con el fin de mejorar la salud en la sociedad del hoy y del mañana, y elaboran la Estrategia NAOS (Estrategia para la Nutrición, la Actividad Física, la Obesidad y la Salud), cuyas intervenciones están dirigidas a la familia, al entorno escolar, al mundo empresarial y al sistema sanitario, asimismo (...) en el 2004 el Ministerio de Sanidad y Consumo ha elaborado la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (NAOS), cuya misión es servir de plataforma donde incluir e impulsar todas aquellas iniciativas que contribuyan a lograr el necesario cambio social en la promoción de una alimentación saludable y la prevención del sedentarismo. (Aranceta, Pérez, Ribas y Serra, 2005, p. 37).

Bach (2011) coordinadora científica de la Fundación Dieta Mediterránea afirma:

La dieta mediterránea no solo tiene una acumulada evidencia en la prevención de enfermedades crónicas. Representa una filosofía de vida que engloba, además de la combinación de alimentos tradicionales, recetas y formas de cocción propias de cada región, la cultura y estilo de vida típico de la región mediterránea, donde se incluye, la actividad física regular, el descanso en forma de siesta, la mencionada socialización durante las comidas y toda una manera de vivir que forma parte del patrimonio cultural de los países mediterráneos (p.2).

Los avances científicos nos introducen a fondo en el mundo de la alimentación y en la relación que los hábitos alimentarios mantienen con la salud, igualmente (...) “ayudar a combatir problemas tan relacionados con la

alimentación en edad escolar, es enseñarles a adquirir un buen hábito de dieta equilibrada desde edades muy tempranas e inculcarles una actitud crítica ante determinado tipo de alimentación y la publicidad” (Burgos, 2007, p. 5-7).

OBJETIVOS DEL ESTUDIO

Con este trabajo, sobre los “Hábitos de Alimentación en Educación infantil” lo que realmente pretendo, o, intento es alcanzar algunos de los objetivos mencionados a continuación:

- ✓ Conocer bibliografía básica sobre los Hábitos de la Alimentación en Educación Infantil.
- ✓ Concienciar al alumnado sobre el interés de una alimentación equilibrada, tanto en la escuela como en casa.
- ✓ Favorecer las tareas educativas que se muestren en las familias y en el entorno, respecto a los hábitos alimentarios.
- ✓ Dar a conocer los beneficios de la Dieta Mediterránea, como dieta saludable realizada por nuestros antepasados.
- ✓ Conocer las habilidades que se están llevando a cabo a nivel colectivo para fomentar hábitos saludables en la población infantil.

3. ¿COMO LLEVAR A CABO UNA REVISION BIBLIOGRAFICA?

Si vamos a hablar de revisión bibliográfica, lo primero de todo es entender bien el concepto. Por su naturaleza, una investigación siempre comienza con una pregunta, una duda importante que un científico tiene y desea resolver. La respuesta a dicha cuestión, como la conclusión a un argumento, no puede hacerse sin fundamento, es decir, tiene que basarse en datos y fuentes válidas.

Si no se hace así, esta no sería adecuada, porque la información de la que se deriva podría estar o verse manipulada. El proceso para llevar a cabo una revisión bibliográfica es una de las partes iniciales de la investigación. Si bien esta puede ser considerada como su función principal, la revisión de la literatura es también una importante herramienta que sirve para informar y desarrollar la práctica e invitar a la discusión en el trabajo académico.

Tal y como dice, Guirao, Goris, Olmedo y Ferrer (2008). “La revisión bibliográfica es un tipo de artículo científico que sin ser original recopila la información más relevante sobre un tema específico” (p.1). La revisión bibliográfica se define como, un procedimiento estructurado cuyo objetivo es la localización y recuperación de información relevante para un usuario que quiere dar respuesta a cualquier duda relacionada con su práctica, ya sea ésta clínica, docente, investigadora o de gestión.

La revisión bibliográfica es ese estudio, tanto esquemático como selectivo y decisivo que integra información, varias perspectivas compuestas y unitarias. Tiene la finalidad de comprobar la bibliografía publicada y situarla en una auténtica perspectiva. Este término de búsqueda bibliográfica se basa en el estudio de sí mismo, el revisor tiene un interrogante que recoge los datos, los extrae y los analiza adecuadamente.

De acuerdo con Mora-Escalante (2010): “El propósito de la revisión bibliográfica es guiar a las personas que se inician en la investigación científica para que logren transmitir los resultados de su investigación y producir cambios al compartir el conocimiento” (p. 31).

Una revisión bibliográfica es como un pequeño paso antes de empezar a hacer una investigación. Esta revisión es esa primera etapa antes de hacer un proceso de investigación, nos ayuda a saber todo sobre el tema que elijamos, que sea de nuestro interés. También se realizara una valoración crítica de otras investigaciones sobre ese tema, para así poder elegir el que más nos conviene.

Algunos de los objetivos principales para saber que se ha investigado, que aspectos tiene una revisión y que intenta reconocer el tema son los siguientes:

- ✓ Simplificar información específica sobre un tema o problema concreto.
- ✓ Conocer las aproximaciones metodológicas al estudio del tema.
- ✓ Aportar información extensa sobre un tema.
- ✓ Proporcionar respuestas a nuevas preguntas.
- ✓ Proponer aspectos o temas de investigación.

La meta principal de una revisión bibliográfica es que domine principalmente lo siguiente:

- ✓ Profundizar en las finalidades del tema de la alimentación, para así poder llevar a cabo una buena revisión bibliográfica.
- ✓ Conocer los temas más relevantes del momento y la orientación de los avances de la investigación.
- ✓ Saber los criterios de la alimentación en los niños/as, puesto que, es la función principal para poder involucrarnos en este tema.
- ✓ Facilitar el desarrollo de la identidad profesional del profesorado de Educación Infantil, para así, poder conseguir resultados beneficiosos en su investigación.

Del mismo modo, una revisión puede incluir una búsqueda de la metodología que se ha utilizado para poder responder a todo sobre la investigación, y colabora con una fundamentación que prueba la capacidad de algunos enfoques metodológicos y proyectos de investigación que ya han sido utilizados, como métodos y procedimientos que se utilizan para seleccionar datos, igualmente: “la Promoción de la salud en el entorno escolar se reconoce como una forma efectiva de intervención para mejorar la salud de la población infantil y juvenil. Permite promover en los niños/as no sólo conductas y hábitos saludables, sino también capacitarlos desde edades tempranas a abordar los problemas de salud con una perspectiva crítica y transformadora”. (Davó, Gil-González, Vives-Cases, Álvarez-Dardet y La Parra, 2008, p. 223).

4. IMPORTANCIA DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS EN LA SEGUNDA ETAPA DE EDUCACION INFANTIL.

Acerca de la revisión que afecta a este tema, me he involucrado principalmente en la segunda etapa de Educación infantil, puesto que, en los dos años de la carrera que he estado de prácticas en los colegios, me he estado implicando con los niños/as de 3 a 5 años y así poder demostrar mi experiencia como docente de prácticas.

Haciendo referencia a la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética de 2013, revela lo siguiente referido a este tema sobre los hábitos sobre la alimentación:

En la primera etapa informativa se transmitían conocimientos sobre alimentación y nutrición, producción de alimentos, nociones de economía doméstica, preparación de material didáctico y pruebas objetivas a los escolares. Existían manuales destinados a los educadores y otros que iban dirigidos directamente a los niños/as, los cuales eran diferentes según la edad y capacidad de comprensión. (Trescastro-López, 2013, p. 86).

El “hábito” según la Real Academia Española (RAE) lo definen como: “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.” (<http://dle.rae.es/?id=Jvcxrlo>).

Existen varios hábitos de la alimentación desde la infancia para mantener un ritmo de vida saludable, según la OMS (Organización Mundial de la Salud) nos proporciona algunos de los consejos para niños/as pequeños/as y lactantes para mantener una alimentación saludable: en los dos primeros años de la vida de un niño/a, una nutrición óptima promueve un crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo. Además, reduce el riesgo de sobrepeso, obesidad y de desarrollar enfermedades no transmisibles más adelante. Los consejos para una alimentación saludable durante la lactancia y la niñez son los mismos que en el caso de los adultos, si bien los consejos que figuran a continuación también son importantes:

- ✓ Debe alimentarse a los lactantes exclusivamente con leche materna durante los primeros seis meses de vida.
- ✓ La lactancia materna debe continuar al menos hasta los dos años.
- ✓ A partir de los seis meses de edad, deberán introducirse en la alimentación del niño alimentos complementarios, variados, adecuados, inocuos y nutritivos, sin abandonar la lactancia materna. No deberá añadirse sal o azúcar a los alimentos complementarios”. (OMS, Septiembre 2015, p. 394).

Ahora destaco que en la ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, en el apartado del área 1 de “*conocimiento de sí mismo y autonomía personal*” el objetivo principal abarca el tema de la alimentación es el siguiente:

8). Desarrollar estrategias para satisfacer de manera cada vez más autónoma sus necesidades básicas de afecto, juego, alimentación, movimiento, exploración, higiene, salud y seguridad, manifestando satisfacción por los logros alcanzados.

Así pues, la alimentación y nutrición infantil constituye una de las áreas de mayor importancia dentro de la Educación para la Salud (EpS). Esta acción promotora de la salud debe iniciarse en la fase temprana del desarrollo y aprendizaje, como es la etapa preescolar. Una valiosa herramienta para iniciar la Educación para la Salud (EpS) es la alimentación infantil, la cual puede y debe ser abordada en el ámbito educativo. (Cubero et al., p. 337).

5. APORTACIONES DE LOS HÁBITOS DE LA ALIMENTACIÓN.

Para empezar a hablar sobre las distintas aportaciones en los hábitos de la alimentación en educación infantil es imprescindible saber que, desde pequeños/as debería ser correcto un buen hábito de nutrición, no que, hoy en día la alimentación en la etapa escolar es evidente una serie de malos hábitos alimenticios como pueden ser la comida rápida, mientras que la comida casera muchas de las familias la eliminan de sus mesas.

Varios de los problemas a la hora de la alimentación pueden ser los siguientes:

- ✓ Ingerir alimentos dañinos a nuestro estilo de vida.
- ✓ Desarrollo exagerado del consumo de proteínas obtenidas de la carne.
- ✓ Abuso o insuficiencia ingesta del pescado en la alimentación habitual.
- ✓ Exageración de azúcar como los postres, dulces, bollería, caramelos, helados, entre otros.
- ✓ Ingerir bebidas refrescantes o gaseosas en lugar de agua.

Tanto la alimentación como la nutrición infantil, constituye una de las áreas más importante en la Educación para la salud, que es una especialidad en el sector sobre todo de la salud pública, educa el cuidado de ésta, desarrollando hábitos en la vida saludable. En la etapa de preescolar que se inicia en torno a los dos años, es la etapa del crecimiento, abarca el periodo desde que el niño/a consigue autonomía en el movimiento locomotor hasta que comienza la etapa escolar, es decir, a los 6 años, asimismo (...) “a pesar de que no se dispone de información específica sobre la relación que existe entre estado nutricional y desempeño escolar, sí se tienen elementos de juicio derivados de estudios importantes sobre desnutrición y desarrollo intelectual en la edad preescolar, que se pueden extrapolar con cautela para explorar la dinámica de interrelaciones semejantes en la edad escolar”. (Hernán, 1997, p. 97).

Maya y Naranjo (2015) mantienen una conversación la cual piensan que, deben de conseguir rutinas saludables, e incluso de tener en cuenta algunas de las piezas fundamentales de modelo familiar, social y fisiológico, los cuales deben de tener una fuerte influencia. En la alimentación, las personas toman los alimentos con una intención, la de lograr los nutrientes necesarios para poder vivir, mientras que los nutrientes son, los que se transforman en esa energía imprescindible para suministrar al organismo los ingredientes necesarios para sobrevivir.

Teniendo en cuenta que existen pocas investigaciones realizadas en la edad infantil sobre, cómo las conductas pueden influir en los hábitos alimentarios del niño/a, y después de analizar nuestra investigación podemos afirmar que:

La educación en conductas y normas saludables, desde el inicio de nuestra vida, nos ayudará a evitar los posibles problemas que puedan actuar negativamente en el desarrollo personal. Para conseguir lo anterior, tenemos que tener en cuenta los distintos factores como: El temperamento de cada niño y su estado emocional en cada momento, será determinante, pues la ansiedad, la tristeza, los enfados provocan generalmente una ausencia de apetito. Mientras que situaciones de alegría, satisfacción, optimismo, etc., producen un efecto positivo en la alimentación. (Maya y Naranjo, 2015, p. 41).

Así también podemos decir que el ámbito familiar es el ambiente ideal para que el niño/a descubra, desarrolle y aprenda de forma sucesiva los hábitos de la alimentación, que favorecerán durante su adolescencia y su vida adulta. Los padres tienen un papel fundamental a la hora de estimular el consumo de una dieta sana y equilibrada, lo principal es iniciar al niño/a en los distintos tipos de alimentos y sus propiedades.

Sin embargo, dado el requisito de acuerdo de la vida laboral y personal, son cada vez más las familias que reclaman los servicios de una escuela de educación infantil, apuntando a los niños/as en estos centros a edades tempranas, y cada vez incluso más pequeños. La presencia de dos entornos diferentes (hogar y escuela) en los que el niño/a se desenvuelve y se prepara, para así poder abrir un intervalo en las acciones ya realizadas, provocando una pérdida en el hábito de aprendizaje y la cualidad de los cuidados recibidos. Así que, tanto la escuela como el hogar deben producir como un grupo sobre la base de un plan de actuación común en el que las tareas y cuidados obtenidos por el centro añadan aquellos obtenidos en el hogar.

Una de las principales preocupaciones, dicho por expertos, especialmente es la obesidad infantil, por eso es necesaria una apropiada organización entre las familias y los centros, que pueda confirmar que el niño/a tenga una dieta sana y equilibrada. La conexión hogar-centro debe de ser clara y los padres deben de ser cuidadosos en todo momento con la alimentación de sus hijos/as en las escuelas, para poder prometerles una dieta complementaria en el hogar (...) “o, en el curso de los últimos años se ha incrementado progresivamente la prevalencia de la obesidad infantil y juvenil, constituyendo el trastorno nutricional de mayor relevancia en nuestro medio y un problema sanitario de gran trascendencia, especialmente si se tiene en cuenta que la mayoría de los adolescentes obesos lo seguirán siendo en la edad adulta, con el riesgo sobreañadido de una mayor morbilidad” (Durá y Sánchez-Valverde, 2005, p. 204).

6. ANÁLISIS DE INDICADORES Y AUTORES, EN RELACIÓN A LA LITERATURA REVISADA SOBRE HÁBITOS QUE FAVORECEN A LA ALIMENTACIÓN.

En este punto lo que estudiaremos son los autores e indicadores, mediante algunas tablas, en relación a la literatura elaborada sobre la materia de los hábitos que favorecen a la alimentación. A la hora de buscar información sobre este tema, me he basado en varias plataformas de internet, también Colás (2003) afirma que: “Internet abre un nuevo contexto referencial para la educación, la orientación psicopedagógica y el aprendizaje. Este espacio electrónico constituye un nuevo “nicho educativo”, ampliando y transformando los medios y modelos formativos tradicionales” (p. 31). Esta famosa herramienta de hoy día, suele implicar muchos aspectos positivos que lleva al simple hecho de distribuir conocimientos de una aspecto más global.

A continuación, el rendimiento que conlleva a una revisión bibliográfica lo vamos a ver en las tablas siguientes que nos mencionan estos autores Guirao-Goris, Olmedo y Ferrer, (2008) en su artículo:

Resumir información sobre un tema o problema.

Lo que puede llegar a deducir este título es el simplificar los aspectos más importantes del tema elegido.
--

Identificar los aspectos relevantes conocidos, los desconocidos y los controvertidos sobre el tema revisado.
--

Consta en reconocer sobre todo la apariencia excelente de todo lo popular, lo extraño y también lo que puede llegar a discutir sobre lo que vamos a realizar.

Identificar las aproximaciones teóricas elaboradas sobre el tema.

Detallar con frecuencia todo lo importante de la materia seleccionada.
--

Conocer las aproximaciones metodológicas al estudio del tema.

Explorar el uso dedicado a este tema elegido, y así poder comentar la solución
--

del estudio sobre este.

Identificar las variables asociadas al estudio del tema.

Determinar detalladamente la peculiaridad de los implicados o la localización de dicha investigación.

Proporcionar información amplia sobre un tema.

Tratar de entender en lo que se basa esencialmente este contenido con la información que está dando los investigadores, destacando así los puntos más importantes.

Ahorrar tiempo y esfuerzo en la lectura de documentos primarios.

Intentar de investigar cómodamente toda la información solo de un documento que sea más importante, sin necesidad de acudir a varios, viéndolo todo en uno solo.

Ayudar al lector a preparar comunicaciones, clases, protocolos.

Tratar de indagar todo al lector, ya sean informaciones o razones para así poder transferirlas adecuadamente.

Contribuir a superar las barreras idiomáticas.

Simplificar en varios idiomas toda la información para así poder familiarizarse con este.

Discutir críticamente conclusiones contradictorias procedentes de diferentes estudios.

Probar sacar todo lo que podamos de este tema para así verlo desde nuestro punto clave.

Mostrar la evidencia disponible.

Tener esa certeza de comprender todas las conclusiones que hemos sacado y poder exponerlos en común para escuchar diferentes resultados.

Dar respuestas a nuevas preguntas.
Poder responder apropiadamente todas aquellas cuestiones realizadas.

Higiene bucodental y alimentación

Autores	Modo de desarrollo	Beneficios
Cisneros G. y Hernández-Borges Y. (2011). La educación para la salud bucal en edades tempranas de la vida. Medisan. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011001000013	Abarcaran distintas materias relacionadas con la Educación para la Salud y principalmente lo más importante sobre la higiene bucodental en los más pequeños.	Difundir la sabiduría y poder desenvolverse en un comportamiento orientado a la protección de la salud bucal en infantil, previsión de las distintas enfermedades bucales y aceptación de los distintos estilos de vida saludables.
Ramos I. Toledo L. y Fé de la Mella S. (2015). Promoción de salud bucal en niños/as de un círculo infantil y una escuela primaria. Medicentro Electrónica. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432015000200006	Lo esencial para el mantenimiento de la salud general es la prevención de enfermedades y promoción de salud, que favorecen el aprendizaje hábitos higiénicos-sanitarios en los niños/as para un rendimiento de salud muy productivo.	Escuelas saludables ayudan con la colaboración de la comunidad en la resolución de problemas, organizando actuaciones de la promoción de la salud, cuyo objetivo más importante sea el de ofrecer bienestar.
Alcaina A. Cortés O. Galera M.D. Guzmán S. y Contreras M. (2016). <i>Caries dental: influencia de los hábitos de higiene bucodental</i> y de alimentación en niños/as en edad escolar. Acta Pediátrica Española. Recuperado de: www.actapediatrica.com/index.php/.../1662_16882ef532117084bfe74143c970e109	Intentar observar como la higiene bucodental y alimentación en un tanto por ciento de escolares desde edades tempranas, incluso controlados por los padres aparecen caries, bruxismo, consumo de bollería y chucherías... es un pequeño riesgo desde pequeños, por eso hay que intentar prevenirlos de ir haciendo alguno de ellos.	Permite asimilar que la salud bucodental es una de las partes más esenciales en los niños/as desde muy pequeños, por eso, es necesario crear unos hábitos correctos tanto de alimentación como de higiene oral.
Sabucedo L. Pérez, Míguez R. Gago J.M. Roris A. y Mikic F. (2011). <i>Plataforma de e-servicios para educación e higiene nutricionales, orientada a la población infantil</i> . Salud Colectiva. Recuperado de: http://dx.doi.org/10.1590/S1851-82652011000400008	Una buena alimentación es lo principal para tener un buen desarrollo físico e intelectual en los niños/as, existe una gran combinación entre la escuela y la familia para la alimentación y cuidado de los niños/as.	Los padres tienen una existencia vital a la hora de estimular a sus hijos/as al consumo de una dieta sana y equilibrada, incluso, las escuelas infantiles también son los encargados de la educación y cuidado de los niños/as en muchos niveles. Un caso fundamental es la obesidad infantil, que muchas familias y expertos se preocupan para que esto no llegue a ocurrir.

Hábitos alimenticios y dieta equilibrada

Autores	Modo de desarrollo	Beneficios
Ivette A. Guadalupe L. y Camacho E.J. (2012). <i>Hábitos alimentarios de niño/as en edad escolar y el papel de la educación para la salud</i> . Revista Chilena de Nutrición. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006	Los hábitos alimentarios en los niños/as junto con algunas dinámicas familiares han cambiado los patrones de consumición, causando incluso obesidad infantil, destacamos el valor de la educación para la salud. Predomina el aumento de proyectos nutricionales.	Durante la infancia lo que vamos a alcanzar es un estado alimenticio excelente, conservando un ritmo de desarrollo apropiado y tener una progresiva maduración biopsicosocial. La salud también cumple con los objetivos como el de trazar programas de actuación.
Merino M.A. (2006). <i>La promoción de la alimentación saludable en la infancia desde una perspectiva intercultural</i> . Índice de Enfermería. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962006000300012	Existe un modelo educativo en todos los ámbitos en donde se desarrolla la alimentación trazando así una propuesta educativa. El proyecto de una alimentación saludable es el que divide la administración, requiere de una colaboración constante entre algunas organizaciones ya nombradas.	Lo más importante que podemos destacar en este ámbito de alimentación es que intente comprender algunas ideas previas, descubrir necesidades de creación, explicar el proceso de enseñanza-aprendizaje...
Rodrigo-Cano S. Soriano J.M. y Aldas-Manzano J. (2016). <i>Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores</i> . Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Recuperado de: http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/182/151	En la etapa de infantil se extienden constantemente algunos de los factores de riesgo, y así ser capaz de producirse en edades adultas enfermedades enlazadas principalmente con la alimentación.	Ir valorando la unión a la dieta de niños/as, el conocimiento de algunos de las rutinas saludables tanto de niños/as, como de padres/madres y profesores/as, antes y después de una participación de educación alimentaria.
Black M.M. y Creed-Kanashiro H.M. (2012) <i>¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia</i> . Revista peruana de Medicina Experimental y Salud Publica. Recuperado de: http://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/v29n3/a13v29n3.pdf	La actuación para intentar impedir la desnutrición o en aumento de peso de niños/as se orientan en la dieta, con una atención reducida a los distintos comportamientos de las personas responsables de su cuidado.	Ir alimentando al niño/a favoreciendo una conducta que repulsiva, en la que los cuidadores suministrando la dirección y estructura, contestando a las señales del hambre y saciedad de los niños/as.

Dietas para una alimentación equilibrada

Autores	Modo de desarrollo	Beneficios
Galiano M.J. y Moreno J.M. (2010). <i>El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre</i> . Nutrición Infantil. Recuperado de: https://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/403-408%20NUTRICION.pdf	Una de las comidas principales del día es el desayuno. Científicamente hablando el papel que ejerce el desayuno en el control del peso y del apetito, en la condición total de la dieta y en la preparación de enfermedades crónicas del adulto.	El gasto intermedio que tiene el desayuno se ha inscrito a destacados productividad académica y mejores capacidades sociales. Menciona el desayuno como un buen contador de una manera de vida saludable y luego así, puede predominar positivamente en la preparación de la obesidad.
Carbajal A. y Ortega R.M. (2001). <i>La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable</i> . Revista Chilena de Nutrición. Recuperado de: https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-CarbajalOrtegaRevChilNutr2001.pdf	Las dietas tradicionales se han vinculado con indica bajo de enfermedades graves y alta esperanza de vida entre las poblaciones que las consumen. Gran cantidad de verduras, hortalizas, frutas, cereales...	Nos basamos principalmente en la famosa pirámide de alimentos, esencial para todas aquellas personas que quieran progresar su alimentación, además, para muchas de las que ahora viven en el entorno mediterráneo aunque siguen manteniendo muchas propiedades saludables.
Vásquez-Garibay y Romero-Velarde. (2008). <i>Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Parte I. Primeros dos años de vida</i> . Boletín médico del Hospital Infantil. Recuperado de: http://new.medigraphic.com/cgibin/resumen.cgi?IDARTICULO=18624	Los alimentos es algo muy importante en la dieta del día a día, con esto quiero decir que tiene que ser de calidad nutricia inobjetable, que tenga la proporción precisa para ocultar los avisos nutrimentales de los distintos grupos etarios.	En el niño algunas de las características de crecimiento y desarrollo, también los esquemas de dietas saludables necesitan del grupo etario al que se administren.
Velasco J. Mariscal-Arcas M. Rivas A. Caballero M.L., Hernández-Elizondo J. y Olea-Serrano F. (2009). <i>Valoración de la dieta de escolares granadinos e influencia de factores sociales</i> . Nutrición Hospitalaria. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000200014 .	Desarrollar una dieta equilibrada y adecuada a los requisitos de las diferentes fases de la vida es primordial para un apropiado crecimiento físico y psicológico de la persona, para presentir enfermedades para alcanzar un inmejorable estado de salud.	Permitir a la comunidad industrializada que se caracterice por un desequilibrio en el balance energético, obligado a un aumento en el aporte de energía a través de los alimentos y un descenso en el desgasto energético con agregación en el gasto de AGS.

Hábitos de alimentación en la familia y escuela

Autores	Modo de Desarrollo	Beneficios
Correa F. Salinas J. y Vio F. (2012). <i>Desafíos para una estrategia participativa de educación en alimentación y nutrición con uso de Tics</i> . Nuevas Ideas en Informática Educativa. Recuperado de: http://www.tise.cl/volumen8/TISE2012/45.pdf	Explicar cuáles son los principios conceptuales y metodológicos de una táctica de desarrollo, incorporando los elementos educativos en nutrición y alimentación, que tiene como objetivo importante es fomentar variación de hábitos alimentarios en niños/as, padres/madres y profesores/as.	Ir fragmentando algunos inicios orientadores, que implican a profesores y familias, se espera transportar del entendimiento sobre una alimentación saludable a una fugacidad de hábitos positivos.
Vio del R. F. Salinas J. Lera L. González C.G. y Huenchupán C. (2012). <i>Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo</i> . Revista Chilena de Nutrición. http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300005	Estudio comparativo del conocimiento y adquisición alimentaria entre escolares, profesores/as y padres/madres, con un único objetivo, intentar ejercer una línea de base para un tipo de actuación educativa en la alimentación y nutrición en el entorno escolar.	En los padres la rentabilidad obtenida era muy poco saludable al igual que los profesores. Sin embargo, en niños vimos un magnifico conocimiento en esa alimentación sana.
Moreno J.M. y Galliano M.J. (2006). <i>La comida en familia: algo más que comer juntos</i> . Nutrición Infantil. Recuperado de: https://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064(11).pdf .	Comer en familia puede ser algo muy gratificante para los miembros que la componen, compartir las comidas refuerza la afinidad y ataduras familiares a través de la trasferencia de una sucesión de pautas de conducta.	Existe un mayor consumo de frutas, verduras, , productos ricos en calcio, menos consumo de fritos y refrescos. Incluso, colabora con el aumento de los hábitos alimentarios y al progreso del lenguaje y de las capacidades de comunicación.

7. REVISIÓN SOBRE LAS APORTACIONES DE LOS AUTORES/AS CITADOS.

- Higiene bucodental y alimentación.

Cisneros G. y Hernández-Borges Y. (2011). La educación para la salud bucal en edades tempranas de la vida. *Medisan*. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011001000013.

En este artículo los autores se basan primordialmente en cómo se ha desarrollado la educación para la salud bucal desde edades previamente tempranas, la organización en la estomatología principalmente debe de ser integral, esto lo definen como una parte de la medicina que está destinada principalmente a fomentar la salud bucal, y así poder impedir algunos de estos problemas estomatológicos mediante las actividades de protección, también descubrir algunos riesgos, el estado general y los recursos existentes, entre otras, y todo esto, orientado al descenso del nivel de riesgos.

Los niños/as desde edades tempranas están psicológicamente dispuestos para entender con claridad el valor de la normativa y pautas en su realización habitual, estas se transforman en patrimonio interior. Los temas centrales se destinan hacia la prevención de las enfermedades bucales, los más usuales como son: caries dental o periodontitis.

Las finalidades esenciales de la educación para la salud son estudiar y exponer los procesos de traspaso de conocimientos, actitudes y valores, para propiciar en los individuos comportamientos adecuados para una buena salud. Algunas de las claves que nos muestran estos autores para una buena higiene bucal pueden ser: lavarte los dientes tres veces al día, que fomentan a la remoción de restos en la boca, causantes de la placa bacteriana. También la lengua debe de ser cepillada, usar hilo dental antes de cada cepillado, puesto que es más eficaz en la remoción de la placa bacteriana que se almacenan debajo de la encía, así como también usar algún enjuague bucal, para poder combatir bacterias salivales que causa placa y gingivitis, disminuir la rapidez de la reproducción de bacterias en la boca y asegurar un aliento fresco y sano.

Hay que persistir en que la pauta adecuada de padres y maestros, para así apoyarse en el cariño y atención del niño, en el proyecto de actividades que lo entretienen, y así consiguen

actuar en la organización de las malas oclusiones. Mencionan también la caries como una enfermedad de procedencia multifactorial, esto debe de darse cuenta a tiempo, ya que, el desarrollo patológico una vez empezado, no es detectable por métodos clínicos, en esta etapa se solicita el desgaste de componentes significativos.

Ramos I. Toledo L. y Fé de Mella S. (2015). Promoción de la salud bucal en niños/as de un círculo infantil y escuela primaria. *Medicentro Electrónica*. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432015000200006.

Estos autores lo que realmente destacan de este texto es, el interés principal en la que se basan los niños/as en su salud bucal, la promoción de la salud se compromete a facilitar a los pueblos los recursos necesarios para progresar su salud y poder actuar con un mayor dominio sobre ella, para lograr un dominio de placer físico, mental y social, una persona debe ser capaz de reconocer y ejecutar sus propósitos de complacer sus necesidades y adecuarse al medio.

Se ha podido demostrar que la mejora de la calidad de vida de una población está completamente relacionada con algunos de los niveles de salud que se logran en la sociedad infantil. El más eficaz y rentable de todos los programas es el que recibe el nombre de Educación Sanitaria en Instituciones Infantiles.

También menciona que en la edad preescolar, en infantil y, sobre todo, el hogar, el trabajo educativo y de la educación para la salud debe mantener una estrecha relación entre sociedad, familia y escuela. Solo con el sacrificio asociado de todos se obtendrán los propósitos deseados.

Tras el estudio que realizaron, pudieron proyectar exposiciones didácticas con distintos métodos de educación para la salud para cada edad y grado, que advertían sobre las apariencias reveladas como defectuosos, y cuando ya se terminó, se acomodó la guía para la entrevista inicial, y así poder verificar si ocurrieron alteraciones eficaces en el nivel de información que tomaban los niños/as al principio de la indagación.

Alcaina A. Cortés O. Galera M.D. Guzmán S. y Contreras M. (2016). Caries dental: influencia de los hábitos de higiene bucodental y de alimentación en niños/as en edad escolar. *Acta Pediátrica Española*. Recuperado de: www.actapediatrica.com/index.php/.../1662_16882ef532117084bfe74143c970e109.

Otros autores destacan la gran importancia de que, la caries dental es una de las dolencias bucodentales más habituales en el periodo de infantil, como también lo es la patología pediátrica grave más prevalente en los países desarrollados. Se suele manifestar por la unión de diferentes agentes, las bacterias que fabrican ácido, los dientes maliciosos, los hidratos de carbono corrompidos y el tiempo.

En España en estos últimos años, se está alcanzando un interesante decrecimiento en la prevalencia de las caries, sobre todo, en la dentición constante. Esta degradación se debe, a la constancia de decisiones protectoras apropiadas, así como, a un programa de causa por parte de odontólogos padres y educadores, que tiene como finalidad, la consecución de costumbres de dieta e higiene bucodental. Expresan fundamentalmente que, la calidad educativa investiga aún más en el progreso y la mejora de la salud de los niños/as, básicamente, en la etapa de Educación Infantil, que es la etapa esencial de la vida de un niño/a, puesto que, a estas edades es cuando tienen lugar verdaderos tratamientos que causan determinantes en la configuración de la personalidad, así como enseñanzas decisivas para su progreso futuro. El profesor/a en este periodo de Infantil tiene bajo su obligación colaborar al aumento de esas competencias y debe de ser cuidadosos de la sensacional significación que posee este estudio para la salud en esta fase.

Lo más característico en este artículo es que estudien los métodos tanto de higiene bucodental como de alimentación, y su vínculo con la caries dental en una población infantil.

Sabucedo L. Pérez, Miguez R. Gago J.M. Roris A. y Mikic F. (2011). Plataforma de e-servicios para educación e higiene nutricionales, orientada a la población infantil. *Salud Colectiva*. <http://dx.doi.org/10.1590/S1851-82652011000400008>.

Destaca principalmente la consideración de la alimentación en la infancia, tiene un gran dominio en el bienestar de las personas y su apropiado progreso físico y mental. Desde edades previamente tempranas, poseerán un impacto fundamental sobre todo en los estilos de vida del futuro adulto, y sus preferencias esenciales, consiguiendo así una importancia en enseñar a

los niños/as bajo las medidas básicas y adecuadas para una correcta alimentación saludable y moderada en la ingesta.

En una comunidad en constante transformación como la nuestra, el modo de vida de los habitantes y, en consecuencia, sus costumbres alimentarias, han soportado tajantes variaciones en los años actuales cometidos a diferentes circunstancias entre los que conseguimos predominar la modificación vivida dentro del núcleo familiar, nuevas reputaciones éticas e integrales, la carencia de tiempo libre o actuales hábitos de higiene alimentaria.

Incluso muchos de los centros de educación infantil se hacen responsables del cuidado y una correcta alimentación obtenida por los niños/as. Existen dos entornos totalmente diferentes, el hogar y la escuela, en los que el niño/a intenta aprender y desarrollarse, dependiendo del hábito en donde se relacione, induciendo así, un deterioro de la experiencia de aprendizaje y calidad de los cuidados obtenidos.

El desarrollo de la obesidad infantil, que se generó, producido principalmente, en las sociedades occidentales en las últimas décadas, es una de las primordiales inquietudes de los maestros/as en nutrición infantil, por lo que es imprescindible una apropiada combinación entre centros y familias que respalden que el niño tenga una régimen sano y equilibrado. La comunicación entre el hogar y el centro debe ser fluida y los padres obligan a ser responsables en todas las situaciones de la alimentación que aceptan sus hijos/as en la escuela para conseguir mostrarles una dieta perfeccionada en el hogar.

- Hábitos alimenticios y dieta equilibrada.

Ivette A. Guadalupe L. y Camacho E.J. (2012). Hábitos alimentarios de niño/as en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>.

El propósito principal que tiene este artículo es que, primordialmente sus autores se basan en la educación para la salud como un mecanismo preventivo y promocional que, a través de la realización de eventos, que crea a la adopción de procedimientos alimentarios sanos en estas edades.

Sin embargo, para que estos proyectos puedan cambiar las pautas alimentarias no saludables, es necesaria la cooperación entre expertos en este campo. Los profesores/as, los padres de familia y las autoridades sanitarias aportan una habilidad para fomentar hábitos alimentarios saludables y, por lo tanto, métodos de vida saludables que duran hasta el periodo adulto, reduciendo el riesgo de desenvolver enfermedades crónico-degenerativas.

Podemos considerar tanto la nutrición como la alimentación muy significativas en esta etapa; por un lado, la alimentación es un procedimiento social, que no solo se encarga de ofrecer componentes energéticos y constitutivos imprescindibles para la vida, sino que también, sirven para observar los comportamientos del niño/a. Por otro lado, podemos decir que la nutrición, es un procedimiento que aporta energía para el movimiento corporal, organiza los procedimientos metabólicos y cooperan para evitar enfermedades.

La importancia de los hábitos alimentarios, se materializa en declaraciones repetidas de conductas propias y comunes relacionadas al qué, cuándo, dónde, con qué, cómo, para qué se come y quien agotan los alimentos, y que se aceptan de un modo inmediato e indirectamente como parte de prácticas socioculturales. Los hábitos alimentarios han ido cambiado por distintos factores que alteran la interacción y dinámica familiar; uno de ellos afectan a la situación económica que dañan a los modelos de gasto, tanto de los niños/as como de los adultos, el mínimo entusiasmo y carencia de tiempo para cocinar, lo que produce que las familias aprueben nuevos estilos de cocina y de estructuras y la desorientación de dominio de los padres en el presente, ha causado que excesivos niños/as coman cuándo, cómo y lo que quieran.

Merino M.A. (2006). La promoción de la alimentación saludable en la infancia desde una perspectiva intercultural. *Índex de Enfermeria*. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962006000300012.

El objetivo principal que plantea este autor es la responsabilidad de muchos de los escolares y sobre todo familiares en el tema de la alimentación. Además, suele interesarse por muchos de los objetivos específicos como pueden ser los siguientes:

- ✓ Intentar dominar algunas de las ideas precedentes.
- ✓ Localizar adecuadamente varios requisitos de constitución.
- ✓ Especificar el procedimiento de este sector en el procedimiento de enseñanza-aprendizaje.

- ✓ Mostrar si se observan los hábitos alimenticios de escolares, derivados de diferentes culturas en el peculiar contexto educativo, especialmente en el comedor.
- ✓ Plantear una exposición de actuación educativa contemplando un sentido intercultural.

Tanto la educación para la salud como la actuación nutritiva se ven que están influenciadas por una cantidad de causas físicas, psíquicas, sociales y culturales en persistentes transformaciones y modificaciones. Reflexiona también si es imprescindible investigar la asistencia de los hábitos alimenticios en la vida del centro escolar, esencialmente en el currículum cubierto del centro, pues los costes tienen el mismo o más exhibición en lo que se transfiere a través de la formalizada convivencia de la escuela, siendo los tres siguientes los instrumentos de contemplación los más empleados: las notas de campo, las fotografías y el análisis de los documentos, en este caso de los manuales escolares y los menús de los comedores.

Algunas de las familias solicitan una mejora de los servicios de comedor; por ejemplo, reducir los fritos y prodigar la comida "elaborada" en los menús, con una considerable supervisión de las costumbres alimenticias de los escolares. Existen didácticos que no descubren el soporte en las familias, hablan que despliegan el bienestar, que no aprecian la alimentación y que las advertencias las realizan los primeros días y después se omiten, por lo que comprometerse en empeñarse continuamente.

Rodrigo-Cano S. Soriano J.M. y Aldas-Manzano J. (2016). Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Recuperado de: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/182/151>.

Aceptan la importancia de la alimentación en un estudio, esta es la que alcanza el crecimiento, desarrollo y salud de la población, si existe una alimentación errónea, puede enlazarse con una considerable prevalencia de enfermedades graves, vinculadas con la alimentación, perteneciendo a la fase infantil en el momento que se desenvuelven los factores de riesgo de estas enfermedades que normalmente se emiten en edades adultas; asimismo es la etapa en la que se consiguen los hábitos alimentarios, influidos principalmente por los padres e incluso por algunos profesores. Menciona la dieta mediterránea, como uno de los modelos

alimentarios más sanos, determinado por una adquisición numerosa de aceite de oliva, verduras, cereales y frutas, y un gasto moderado de carne blanca y pescado y un pequeño consumo de carnes rojas, lácteos y dulces; transformada en una tratamiento rico en antioxidantes y bajo en grasas saturadas.

Este estudio consistía, por una parte, en desarrollar algunos de los talleres que iban dirigidos para los niños/as, en donde, se establecieron las normas esenciales de una alimentación sana, utilizando la famosa pirámide de los alimentos, así como el desarrollo de algunas actividades físicas. Se elaboraron juegos educativos haciendo uso de la fabricación de elementos para alcanzar un aprendizaje más intenso. Antes de dar comienzo al primer taller y tras acabar el segundo, los niños/as empezaron a completar un cuestionario para calcular sus conocimientos sobre los métodos saludables que introdujeron a la actividad física y sobre todo a la alimentación.

Incluso, algunos de los docentes rellenaron también un cuestionario realizado para valorar sus conocimientos sobre hábitos saludables antes de iniciar el primer taller y después de acabar el segundo. Muchos de los cuestionarios que cumplimentaron tanto los niños/as como los profesores, fueron calculados anticipadamente en una demostración diferente al estudio pero de propiedades semejantes, desarrollándose las transformaciones referentes en los cuestionarios de forma que éstos se acomodaran lo máximo posible a la muestra de estudio concreto.

Black M.M. y Creed-Kanashiro H.M. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. Revista peruana de Medicina Experimental y Salud Publica. Recuperado de: <http://www.scielo.org/pdf/rpmpesp/v29n3/a13v29n3.pdf>.

De acuerdo con estos autores la obesidad sobre todo en los niños/as, se ha transformado en una de las preocupaciones universales que incrementan la posibilidad de padecer enfermedades cardiovasculares, estigma, diabetes y problemas de salud mental. Algunas de las sugerencias para la prevención de la obesidad insertan el crecimiento del consumo de energía (calorías) procedentes de grasas saturadas y azúcar; el aumento de una actividad vigorosa y moderada, y sobre todo, la reducción del tiempo frente los videojuegos o la televisión. En el primer año de los niños/as está señalado principalmente por un desarrollo muy dinámico y elevado requerimientos nutricionales. De tal modo que, las capacidades

orales, digestivas y motoras de todos los niños/as maduran, tanto su comportamiento como su dieta alimentaria, se interpone por grandes transiciones. Los niños/as transportan de una dieta de leche materna o leche artificial a los alimentos adicionales, y, finalmente, a la dieta familiar. Existe también una máxima relación entre los cuidadores y todos los niños/as, así podrán investigar y explicar las señales de comunicación tanto verbal como no verbal, estos movimientos suelen ser recíprocos.

- *Dietas para una alimentación equilibrada*

Galiano M.J. y Moreno J.M. (2010). El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. *Nutrición Infantil*. Recuperado de: <https://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/403-408%20NUTRICION.pdf>.

Marca la alimentación como, aquello que establece el componente principal que facilita el incremento y crecimiento del individuo durante toda la infancia. La rutina alimentaria junto con los distintos estilos de vida son los que se consiguen, sobre todo, en los primeros años de vida, y permanecen a lo largo de esta. Predominando así de manera destacada en las experiencias alimentarias que se persiguen en la edad adulta. La edad escolar constituye el periodo básico para el fortalecimiento de las rutinas alimentarias sanas y también, en la actividad física diaria. Nos menciona también que la comida más importante e imprescindible de todo el día es el desayuno, aunque muchos de los niños/as acuden al colegio en ayunas o con el desayuno insuficiente, esto lo podemos relacionar con el riesgo de obesidad.

Por un lado, muchos de los estudios que se han llevado a cabo en muchos de los países han determinado que la desnutrición perjudica no solo el desarrollo de las rutinas cotidianas y aspectos tales como fijar la atención y colaboración en clase. Por otra parte, los niños/as que toman desayunos completos tienen menos confusiones y trabajan de modo más rápido, en temas como matemáticas, incluso perfeccionan la rentabilidad de la rememoración, la observación y la formalidad.

Varios estudios han demostrado que proporcionando el desayuno en el centro escolar puede llegar a mejorar tanto el comportamiento como la atención en el niño/a. La relación de niños/as que comen en familia disminuye con la edad, y ha ido decreciendo con el paso del tiempo. La comida en familia se vincula a normas de ingesta de dietas más saludables: más fruta y verdura, menos fritos y refrescos, escasez grasas saturadas, falta de capacidad

glucémica, aumento de fibra y micronutrientes. El resultado más favorable de las comidas en familia ampliando a medida que lo hace el número de comidas.

Por último, es inevitable llevar a cabo grandes estudios orientados a declarar que las circunstancias conseguidas de los experimentos observacionales se convalidan y que admitan, a su vez, producir advertencias establecidas sobre la combinación del desayuno admirando, a medida de lo posible, las costumbres didácticas y gastronómicas de cada comarca.

Carbajal A. y Ortega R.M. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. Revista Chilena de Nutrición. Recuperado de: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-CarbajalOrtegaRevChilNutr2001.pdf>.

Le da importancia, sobre todo, a las dietas mediterráneas que son muy apropiadas para la combinación de antioxidantes congénitos de procedencia dietética, utilizados durante décadas y potencialmente positivos para disminuir el riesgo en distintas agrupaciones de la población. La conducta alimentaria de las personas está actuando por diferentes circunstancias, ya sean, geográficas, climáticas o socio-económicas.

Incluso cabe destacar, la famosa pirámide mediterránea de los alimentos, que señala de una manera descriptiva las proporciones y la repetición de adquisición de los distintos alimentos, incluso el conjunto de alimentos que constituyen este prototipo dietético. Este modelo se vuelve beneficiado por distintos individuos como un buen ejemplo de dieta saludable.

Se encuentran muchas variedades de alimentos de origen vegetal, como son las verduras, hortalizas, frutas, cereales, frutos secos, aceite de oliva y legumbres, pero del mismo modo, el consumo de vino en pequeñas dosis, diferencia lo que es la dieta mediterránea de distintas dietas. Hay también varios alimentos que tienen una elevada consistencia de nutrientes: fibra dietética, minerales, hidratos de carbono, vitaminas, antioxidantes, y elementos no nutritivos bioactivos que aparentan mostrarse productivos en la organización de determinadas trastornos graves.

Vásquez-Garibay y Romero-Velarde. (2008). Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Parte I. Primeros dos años de vida. Boletín médico del Hospital Infantil. Recuperado de: <http://new.medigraphic.com/cgibin/resumen.cgi?IDARTICULO=18624>.

Estos autores explican la necesidad de que una dieta debe de ser apropiada, destacando que exista una condición nutritiva sin objetivos, que sostenga la cuantía idónea para ocultar los mandatos nutricionales, desde el embarazo hasta la vejez, que sea bastante diverso e inserte diariamente los grupos fundamentales de alimentos, que sea moderada, con una compensación óptima en el repartimiento de energía conseguida por tres macronutrientes esenciales: grasas, proteínas e hidratos de carbono.

Incluso, mencionan que los recién nacidos disponen de reflejos innatos que le posibiliten succionar el pecho de su madre, así como ingerir la leche materna. El niño/a obtiene la fuerza y nutrientes que precisa para crecer y desarrollarse, dispositivos de seguridad contra alergias y contagios, favorece el ambiente perfecto para que la madre y el hijo se acomoden el uno con el otro y se beneficie un cariño claro entre los dos. Cuando a lo largo de la lactancia materna todo ha ido correctamente, se observan algunos indicadores como son: que él bebe hace pipi seis o más veces en 24 horas, el aspecto del pipi es totalmente transparente, el recién nacido no ha dejado de crecer a una velocidad correcta, entre otros. También cabe destacar que, durante los dos primeros años de vida, representa un periodo especial para el proceso de nutrición y salud de los niños/as, debido a que, su tasa metabólica es respectivamente elevada y la rápida velocidad de desarrollo atribuye unas obligaciones nutrimentales respectivamente mayores.

Estos autores indican la palabra ablactación como, una técnica de comienzo de la entrada de alimentos diferentes a la leche en la dieta del lactante; el consumir estos alimentos se ejecuta como un procedimiento progresivo a partir del cuarto al sexto mes de vida. Por ello, menciona el destete que vale para ser escalonado cuando se da una reducción de la continuidad de la cantidad de tetadas al día, en el momento en el que se interrumpe íntegramente la alimentación con leche materna.

El más destacado crecimiento cognitivo de los niños/as que permanecen nutridos al pecho materno se ha asociado actualmente con, el nivel de extensión mental de la madre, no se conoce si es el producto de la mezcla específica de la leche humana de madres que poseen un manto socioeconómico considerable. Es probable que un lactante este alérgico en aumento

de un antígeno y la resistencia inflamatoria provocada por tal situación amplifique la consecuencia negativa sobre la condición nutricional.

Velasco J. Mariscal-Arcas M. Rivas A. Caballero M.L., Hernández-Elizondo J. y Olea-Serrano F. (2009). Valoración de la dieta de escolares granadinos e influencia de factores sociales. *Nutrición Hospitalaria*. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000200014.

Le da gran importancia a la alimentación en una dieta equilibrada, que durante la edad escolar es un contenido de interés preferente, debido a que, una nutrición apropiada durante este periodo puede ser indispensable para alcanzar un crecimiento y estado de salud inmejorable. Menciona que, muchos de los niños/as requieren consumir más nutrientes en una proporción menor de calorías, ya que, si prueba los mismos alimentos que los adultos lograrán un abuso calórico que le llevará al sobrepeso, y si por el contrario, consume los alimentos idénticos pero en cantidades pequeñas, poseerán aportaciones inapropiadas de nutrientes perjudicando su salud y crecimiento.

Uno de los objetivos principales que abordan estos autores es, el de valorar la ingesta moderada de la dieta y cómo predominan auténticos elementos estadísticos y socioeconómicos en las costumbres alimentarias en un grupo general de escolares. En este estudio que se realiza en este artículo más de la media de los niños/as adolescentes desayunan en media hora, y la mitad almuerza y cena en media hora. La comunidad industrializada se determina por una inestabilidad en el desequilibrio energético, adecuado a un incremento en el aporte de energía a través de los alimentos y una minoración en el consumo energético. Existe una disminución en la ingesta de carbohidratos complejos y fibra, una reducción en el consumo de frutas y verduras, así como de antioxidantes y algunos minerales. Por lo tanto, surge reformar los hábitos alimentarios hacia dietas representantes de un modelo alimentario sano.

Por último, se encuentran con numerosos componentes que predominan en la alimentación del escolar y protegen a conformar los hábitos alimentarios de los niños/as. El nivel de educación de los padres es igual al del status socioeconómico familiar, ya que, está señalado no sólo por los beneficios familiares, sino también, por la enseñanza y trabajo que tienen los padres.

- Hábitos de alimentación en la familia y escuela

Correa F. Salinas J. y Vio F. (2012). Desafíos para una estrategia participativa de educación en alimentación y nutrición con uso de Tics. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*. Recuperado de: <http://www.tise.cl/volumen8/TISE2012/45.pdf>.

El artículo aborda los principios fundamentales y hábitos a seguir para una ingesta adecuada. Nos referimos a los componentes educativos, relativos a hábitos alimentarios. Indican actividades didácticas que fomenten una adecuada alimentación.

Los autores plantean tres tipos de familias, en función de sus hábitos alimentarios: las que se nutren de manera beneficiosa; las que pretenden seguir una dieta adecuada; y las que, no obstante, de entender lo que es una alimentación sana, se alimentan incorrectamente, asignando a los asuntos de espacio y presupuesto. Muchos de los consensos que han mencionado este artículos, dependiendo de materiales y metodología, en perfeccionar las conductas saludables, han sido los siguientes, como por ejemplo: favorecen los elementos formativos audiovisuales encima de los escritos, anteponer las distintas actividades participativas acerca de las pasivas, que los niños/as eviten el llevar dinero a la escuela, anteponer la comida provechosa preparada en casa en vez de la comida procesada, comer en familia sin ver a tv, etc.

Vio del R. F. Salinas J. Lera L. González C.G. y Huenchupán C. (2012). Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. *Revista Chilena de Nutrición*. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300005>.

De acuerdo con lo que dicen estos autores, tanto la obesidad como el sobrepeso es uno de los más importantes problemas para la nutrición y la salud pública, en niños/as y también en los adultos. Se ha destacado la exigencia de formar en alimentación sana, a los niños/as desde la educación pre-básica, examinando muchas habilidades renovadoras y convenientes de participaciones instructivas que impliquen tanto a los niños/as, como a sus profesores y sus padres.

En este estudio se hicieron algunas encuestas a los niños/as para ver algunas de las causas o muros en la alimentación y actividad física, con problemas de obesidad y con un proyecto descriptivo con bocetos de alimentos de sencillo entendimiento. Y en las encuestas

de los padres y profesores, son los que se han mantenido igual en los consumos diarios de pan y agua, e incluso varios tipos de comida al día.

Los resultados que se han obtenido sobre las diferentes encuestas que se han hecho es que, se descubrió un buen nivel de entendimiento de lo que es una alimentación sana en todos los niños/as, tanto de pre-básica como de básica, renovando en ellos/as la enseñanza esencial, donde casi el 100% posee conocimientos apropiados correspondientes a frutas, pescado y verduras como comida saludable, y un 72% los conserva el calcio.

Moreno J.M. y Galliano M.J. (2006). La comida en familia: algo más que comer juntos. Nutrición Infantil. Recuperado de: [https://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064\(11\).pdf](https://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064(11).pdf).

Aborda la gran importancia que le dan estos autores a las comidas en familias, son las que se establecen en una situación de conversación espontánea. Por ello, durante la comida, tantos los adultos como los niños/as pueden compartir un espacio próximo durante un cierto periodo de tiempo. También podemos decir que, mientras se está comiendo, se habla de muchos temas fuera de los términos referidos a la comida.

Menciona que la familia es tiene una fuerte influencia sobre la alimentación de los hijos/as y las actuaciones vinculadas con la comida. Incluso, beneficia el progreso de competencias, favorece un carácter de bienestar y reducir las costumbres de peligro. A pesar de que, las investigaciones muestran que tanto los padres como los hijos/as poseen una perspectiva eficiente de las comidas en familia y reflexionan que son considerables, la objetividad es que una comisión numerosa de familias no comen en sociedad. La confederación entre un ambiente efectivo en la comida familiar y la repetición de comidas en público pone de resalte la categoría de que las comidas son una oportunidad para divertirse.

Un entorno eficaz y alegre a la hora de las comidas, ausente de enfrentamientos, animan a que se coma más frecuentemente en ocasiones en familia, también, en la decisión de lo probable, deben impedir muchos retrasos y descuidos. A partir de todo lo mencionado anteriormente, respecto a las comidas en familias, se dice que difundir la comida en familia es una de las medidas más significativas para la salud pública, y así poder mejorar para una dieta sana y equilibrada, se reducirá el sobrepeso y mejorará los resultados educativos y sociales.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Alcaina A. Cortés O. Galera M.D. Guzmán S. y Contreras M. (2016). Caries dental: influencia de los hábitos de higiene bucodental y de alimentación en niños/as en edad escolar. *Acta Pediátrica Española*. Recuperado de: www.actapediatrica.com/index.php/.../1662_16882ef532117084bfe74143c970e109.
- Aranceta B, Pérez R, Ribas B, Serra, M. (2005). Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España. *Rev. Pediatría. Atención Primaria*. 7. 13-20. Recuperado de: http://mail.aepap.org/sites/default/files/obesidad_epidemiologia.pdf.
- Avilés H. (2014). El núcleo monoparental masculino en los hogares multigeneracional: una lectura sociológica desde la óptica de la crisis económica. *Revista Internacional de trabajo social y bienestar*. (3), 229-235. Recuperado de: <http://revistas.um.es/azarbe/article/view/198681>.
- Black M.M. y Creed-Kanashiro H.M. (2012) ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Revista peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*. Recuperado de: <http://www.scielosp.org/pdf/rpmesp/v29n3/a13v29n3.pdf>.
- Burgos C. (2007). Alimentación y nutrición en Edad Escolar. *Revista Digital Universitaria*. 8 (4), 5-7. Recuperado de: http://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf.
- Carbajal A. y Ortega R.M. (2001). La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. *Revista Chilena de Nutrición*. Recuperado de: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2013-07-24-CarbajalOrtegaRevChilNutr2001.pdf>.
- Carlos Hernán Daza, M.D., M.Sc., M.P.H. (1997). Nutrición infantil y rendimiento escolar. *Sección: Revisión de temas*. 28 (2), 92-98. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/283/28328208.pdf>.
- Cisneros G. y Hernández-Borges Y. (2011). La educación para la salud bucal en edades tempranas de la vida. *Medisan*. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011001000013

- Colás. P. (2003). Internet y aprendizaje en la sociedad del conocimiento. *Revista Científica de Comunicación y Educación*. 1134-3478. 31-35. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/158/15802005.pdf>.
- Correa F. Salinas J. y Vio F. (2012). Desafíos para una estrategia participativa de educación en alimentación y nutrición con uso de Tics. *Nuevas Ideas en Informática Educativa*. Recuperado de: <http://www.tise.cl/volumen8/TISE2012/45.pdf>.
- Crovetto, M., Zamorano, F., Medinelli, S. (2010). Estado nutricional, conocimientos y conductas en escolares de Kínder y primer año básico en tres escuelas focalizadas por la obesidad infantil en Chile. *Revista Chilena de Nutrición*. 37(3), 309-320. Recuperado de: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v37n3/art06.pdf>.
- Cubero J, Cañada F, Costillo E, Franco L, Calderón M, Santos AL, Padez C, Ruiz C. (2012). La alimentación preescolar, educación para la salud de los 2 a los 6 años. *Revista electrónica trimestral de Enfermería*. 27(1695-6141). 337-345. Recuperado de: <http://www.index-f.com/para/n19/pdf/128d.pdf>.
- Davó, Gil-González, Vives-Cases, Álvarez-Dardet y La Parra. (2008). Las investigaciones sobre promoción y educación para la salud en las etapas de infantil y primaria de la escuela española. *Gaceta Sanitaria*. 22(1). 223. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112008000100012.
- Durá Travé, T. y Sánchez-Valverde, F. y Visus F. (2005). Obesidad infantil: ¿un problema de educación individual, familiar o social? *Nutrición infantil pediátrica*. 63, 204-207. Recuperado de: <https://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/OBESIDAD.pdf>
- Galiano M.J. y Moreno J.M. (2010). El desayuno en la infancia: más que una buena costumbre. *Nutrición Infantil*. Recuperado de: <https://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/403-408%20NUTRICION.pdf>.
- Guirao-Goris JA, Olmedo Salas A, Ferrer Ferrandis E. (s/f). El artículo de revisión. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria* [revista en Internet] 2008; [citado 2012 mayo 23] 1(1):6. Recuperado de: <http://revista.enfermeriacomunitaria.org/articuloCompleto.php?ID=7>.

- Guirao-Goris, Olmedo Salas, Ferrer Ferrandis. (2008). El artículo de revisión. *Revista Iberoamericana de Enfermería Comunitaria*. 1, 1, 6. Recuperado de: <http://revista.enfermeriacomunitaria.org/articuloCompleto.php?ID=7>.
- Isla P. (2004). ¿Qué es la salud? Percepción comunitaria. *Enfermería Clínica*. 14(3). 152-156. [https://doi.org/10.1016/S1130-8621\(04\)73874-7](https://doi.org/10.1016/S1130-8621(04)73874-7).
- Ivette A. Guadalupe L. y Camacho E.J. (2012). Hábitos alimentarios de niño/as en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>.
- Macías, A. I., Gordillo, G., Camacho, R. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Educación*, 39(3), 40 – 43. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>.
- Maya y Naranjo. (2015). Estudio de casos sobre conducta y hábitos alimentarios en niños de Educación Infantil. Monográfico: *Enseñanza y Aprendizaje de las Ciencias Experimentales y las Matemáticas*. (5). 32-42. Recuperado de: http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/37113/6/MayaUceda_HabitosAlimentariosInfantil.pdf.
- Merino M.A. (2006). La promoción de la alimentación saludable en la infancia desde una perspectiva intercultural. *Índex de Enfermería*. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962006000300012.
- Mora E. (2005). Criterios para elaborar un artículo científico. *Enfermería en Costa Rica*. 31(1) 2010. 31. Recuperado de: <http://www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v31n1/art7.pdf>.
- Moreno J.M. y Galliano M.J. (2006). La comida en familia: algo más que comer juntos. *Nutrición Infantil*. Recuperado de: [https://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064\(11\).pdf](https://gastroinf.es/sites/default/files/files/SecciNutri/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%2064(11).pdf).
- ORDEN ECI/3960/2007, de 19 de diciembre, por la que se establece el currículo y se regula la ordenación de la educación infantil. (BOE: núm. 5, Sábado 5 de Enero de 2008). Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2008/01/05/pdfs/A01016-01036.pdf>.

- Osorio E., Weisstaub N., Castillo D. (2002). Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones. *Revista Chilena de Nutrición*. 29(3), 30-799. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182002000300002>.
- Ramos I. Toledo L. y Fe de la Mella S. (2015). Promoción de salud bucal en niños de un círculo infantil y una escuela primaria. *Electrónica*. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432015000200006.
- Rodrigo-Cano S. Soriano J.M. y Aldas-Manzano J. (2016). Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. Recuperado de: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/182/151>.
- Sabucedo L. Pérez, Miguez R. Gago J.M. Roris A. y Mikic F. (2011). Plataforma de e-servicios para educación e higiene nutricionales, orientada a la población infantil. *Salud Colectiva*. <http://dx.doi.org/10.1590/S1851-82652011000400008>.
- Santos Muñoz, S. (2005). La Educación Física escolar ante el problema de la obesidad y el sobrepeso. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 5 (19) 179-199. Recuperado de: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista19/artobesidad10.pdf>.
- Trescastro-López. (2013). La educación en alimentación y nutrición en el medio escolar: el ejemplo del Programa EDALNU. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*. 17(2): e84 - e90.- OMS. (2015). Alimentación sana. *Centro de Prensa*.394. Recuperado de: <http://renhyd.org/index.php/renhyd/article/view/11/21>.
- Vásquez-Garibay y Romero-Velarde. (2008). Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Parte I. Primeros dos años de vida. *Boletín médico del Hospital Infantil*. Recuperado de: <http://new.medigraphic.com/cgibin/resumen.cgi?IDARTICULO=18624>.
- Velasco J. Mariscal-Arcas M. Rivas A. Caballero M.L., Hernández-Elizondo J. y Olea-Serrano F. (2009). Valoración de la dieta de escolares granadinos e influencia de factores sociales. *Nutrición Hospitalaria*. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000200014.

Vio del R. F. Salinas J. Lera L. González C.G. y Huenchupán C. (2012). Conocimientos y consumo alimentario en escolares, sus padres y profesores: un análisis comparativo. *Revista Chilena de Nutrición*. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300005>.

9. BASES DE DATOS UTILIZADAS:

- Google académico
- Dialnet