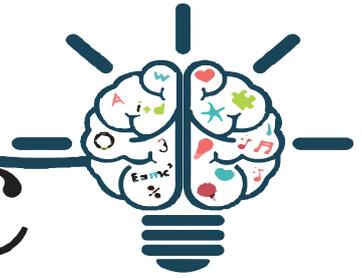


# reciamuc



**DOI:** 10.26820/reciamuc/7.(1).enero.2023.887-892

**URL:** <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1083>

**EDITORIAL:** Saberes del Conocimiento

**REVISTA:** RECIAMUC

**ISSN:** 2588-0748

**TIPO DE INVESTIGACIÓN:** Artículo de revisión

**CÓDIGO UNESCO:** 32 Ciencias Médicas

**PAGINAS:** 887-892



## Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes

Healthy eating in children and adolescents

Alimentação saudável em crianças e adolescentes

**Lucía Fernanda Begnini Domínguez<sup>1</sup>**

**RECIBIDO:** 28/01/2023 **ACEPTADO:** 28/02/2023 **PUBLICADO:** 17/04/2023

1. Diploma Superior las Nuevas Tecnologías de la Información y Comunicación y su Aplicación en la Práctica Docente Ecuatoriana; Magíster en Docencia Universitaria e Investigación Educativa; Licenciada en Comunicación Social con Especialidad en Desarrollo; Instituto Superior Tecnológico Japón; Quito, Ecuador; lbegnini@itsjapon.edu.ec;  <https://orcid.org/0000-0001-5578-3004>

### CORRESPONDENCIA

**Lucía Fernanda Begnini Domínguez**

lbegnini@itsjapon.edu.ec

**Quito, Ecuador**

© RECIAMUC; Editorial Saberes del Conocimiento, 2023

## **RESUMEN**

La alimentación saludable es esencial para el crecimiento y desarrollo óptimo de los niños, niñas y adolescentes. En este artículo científico, se revisaron diversas fuentes de literatura para determinar la importancia de una alimentación adecuada, las pautas de nutrición recomendadas, los factores que influyen en la elección de alimentos, y las consecuencias negativas de una mala alimentación. Además, se analizaron las intervenciones más efectivas para promover una alimentación saludable en la población infantil y juvenil, y se discute el papel de la familia, la escuela y la comunidad en la promoción de hábitos alimenticios saludables. Finalmente, se presentaron conclusiones y recomendaciones para mejorar la alimentación de los niños, niñas y adolescentes.

**Palabras clave:** Alimentación Saludable, Niños, Adolescentes, Nutrición.

## **ABSTRACT**

Healthy eating is essential for the optimal growth and development of children and adolescents. In this scientific article, various sources of literature were reviewed to determine the importance of an adequate diet, the recommended nutrition guidelines, the factors that influence food choices, and the negative consequences of a poor diet. In addition, the most effective interventions to promote healthy eating in the child and youth population were analyzed, and the role of the family, school, and community in promoting healthy eating habits was discussed. Finally, conclusions and recommendations were presented to improve the nutrition of children and adolescents.

**Keywords:** Healthy Eating, Children, Adolescents, Nutrition.

## **RESUMO**

Uma nutrição saudável é essencial para o crescimento e desenvolvimento óptimo de crianças e adolescentes. Neste artigo científico, várias fontes de literatura foram revistas para determinar a importância de uma nutrição adequada, orientações nutricionais recomendadas, factores que influenciam as escolhas alimentares, e as consequências negativas de uma nutrição deficiente. Além disso, foram analisadas as intervenções mais eficazes para promover uma alimentação saudável na população infantil e juvenil, e discute-se o papel da família, da escola e da comunidade na promoção de hábitos alimentares saudáveis. Finalmente, são apresentadas conclusões e recomendações para melhorar a nutrição das crianças e adolescentes.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável, Crianças, Adolescentes, Nutrição.

## Introducción

La alimentación es un factor clave en la salud y el bienestar de los niños, niñas y adolescentes. Una alimentación adecuada durante la infancia y la adolescencia es crucial para asegurar un crecimiento y desarrollo óptimos, prevenir enfermedades crónicas, y mejorar la calidad de vida a largo plazo. Sin embargo, muchos niños y jóvenes no consumen una alimentación saludable, lo que puede llevar a problemas de salud y de comportamiento. La obesidad, el sobrepeso, las deficiencias nutricionales, y los trastornos alimentarios son algunas de las consecuencias negativas de una mala alimentación. Por lo tanto, es importante que se promueva una alimentación saludable desde la infancia para prevenir estos problemas.

La alimentación saludable es fundamental para el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños, niñas y adolescentes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la nutrición es uno de los factores determinantes más importantes de la salud infantil y del desarrollo (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2018).

A su vez, es importante fomentar el consumo de alimentos saludables y reducir el consumo de alimentos procesados y ricos en grasas y azúcares. Según un estudio realizado en España, la alimentación saludable en la infancia es fundamental para prevenir enfermedades en la edad adulta (Tarbal, 2010).

Por consiguiente, la educación alimentaria es clave para promover una alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. Según un estudio realizado en Colombia, la educación alimentaria es una herramienta efectiva para mejorar la alimentación y prevenir enfermedades en la población infantil (Copete & Pescador, 2018).

En consecuencia, los hábitos alimentarios saludables pueden prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas en la edad adulta. Según un estudio realizado en Estados Uni-

dos, los niños y adolescentes que siguen una alimentación saludable tienen menos probabilidades de desarrollar obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares en la edad adulta (García & Ramos, 2012).

De esta manera, es importante que los niños, niñas y adolescentes tengan un patrón de alimentación adecuado a sus necesidades energéticas y nutricionales. Según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), el patrón de alimentación adecuado para los niños y adolescentes debe incluir alimentos variados y equilibrados que cubran sus necesidades nutricionales y energéticas (Farran & Padró, 2015).

## Metodología

En el estudio en mención se realizó una búsqueda bibliográfica en algunas bases de datos electrónicas, en donde también se añade Pubmed, Medline, Scopus y Google Scholar. Asimismo, se emplearon términos de búsqueda como "alimentación saludable", "niños", "adolescentes", "nutrición", "obesidad", "intervenciones", "promoción de la salud" y "factores determinantes". Posteriormente, se condensaron estudios que se orientaban en la alimentación saludable en niños y adolescentes, y se priorizaron las investigaciones publicadas en los últimos 10 años.

## Discusión

La alimentación saludable se define como el consumo de una variedad de alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Las pautas de nutrición recomendadas incluyen el consumo de frutas y verduras, proteínas magras, granos enteros, lácteos bajos en grasa y grasas saludables, sin embargo, muchos niños y adolescentes no cumplen con estas recomendaciones, por tal razón, a continuación, se describen algunas pautas a considerar:

- La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) recomienda una dieta equilibrada y variada que incluya frutas,

verduras, legumbres, cereales integrales, carnes magras, pescados y lácteos bajos en grasa (SENC, 2022).

- El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano de los Estados Unidos (NICHD) recomienda que los niños de 1 a 3 años consuman al menos 3 porciones de frutas y 3 porciones de verduras al día (Adrianzen, 2019).
- La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el consumo de alimentos procesados y ricos en grasas y azúcares, y aumentar el consumo de alimentos frescos y naturales (Cabrera & Cuenos, 2022).
- El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recomienda que los niños y adolescentes consuman una variedad de alimentos de los 5 grupos alimentarios: frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos (Valenzuela & Soto, 2022).
- La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que los niños y adolescentes eviten las bebidas azucaradas y el exceso de sal y azúcares añadidos en su dieta. (Santander, 2021).

En otras palabras, los factores que influyen en la elección de alimentos incluyen factores socioeconómicos, culturales, familiares, educativos y psicológicos, por lo tanto, las intervenciones para promover una alimentación saludable deben abordar estos factores de manera holística como se describen a continuación:

- Según la teoría del aprendizaje social, los comportamientos alimentarios son influenciados por el ambiente social y cultural, incluyendo las normas, valores y creencias en torno a la alimentación (Dopico, 2022).
- Los hábitos alimentarios adquiridos en la infancia y la adolescencia tienen un impacto duradero en la elección de alimentos en la edad adulta (Zambrano, 2020).

- Los factores psicológicos, como las emociones, el estrés y la autoimagen, pueden influir en la elección de alimentos. Por ejemplo, las personas pueden recurrir a alimentos "confort" o "recompensa" para hacer frente al estrés o las emociones negativas (Vidal, 2019).
- El acceso a los alimentos, incluyendo la disponibilidad, el costo y la conveniencia, puede influir en la elección de alimentos (Rodríguez & Rojas, 2022).
- Las características sensoriales de los alimentos, como el sabor, el olor y la textura, son importantes en la elección de alimentos y pueden ser influenciadas por la cultura y las experiencias previas (Pulido, 2022).

De igual manera, se han identificado varias intervenciones efectivas para promover una alimentación saludable en niños y adolescentes. Estos incluyen programas escolares de nutrición, educación nutricional, intervenciones basadas en la comunidad, cambios en el entorno alimentario y el papel de los padres. Los programas escolares de nutrición se han utilizado para mejorar la calidad de los alimentos servidos en las escuelas y para aumentar el conocimiento y las habilidades nutricionales de los estudiantes.

## Conclusiones

La alimentación saludable es fundamental para el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños, niñas y adolescentes. Por lo que, es importante fomentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, carnes magras, pescados y lácteos bajos en grasa, y reducir el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y alimentos ricos en grasas saturadas y trans.

La educación alimentaria desde temprana edad puede ayudar a los niños y adolescentes a tomar decisiones más saludables en cuanto a su alimentación. Razón por la cual, los hábitos alimentarios saludables

pueden prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y enfermedades cardiovasculares.

Simultáneamente, es importante que los niños, niñas y adolescentes tengan un patrón de alimentación adecuado a sus necesidades energéticas y nutricionales, y que no caigan en dietas restrictivas o extremas que puedan afectar su crecimiento y desarrollo. La alimentación saludable es fundamental para la salud y el bienestar de los niños, niñas y adolescentes, por ello, es importante fomentar hábitos alimentarios saludables y promover la educación alimentaria para prevenir enfermedades crónicas en la edad adulta.

En conclusión, las pautas de nutrición recomendadas para niños, niñas y adolescentes incluyen una dieta equilibrada y variada que incluya alimentos frescos y naturales, así como la limitación del consumo de alimentos procesados y ricos en grasas y azúcares. Estas recomendaciones son respaldadas por diferentes organizaciones y agencias de salud, como la SENC, el NI-CHD, la OMS, el USDA y la AAP.

### Bibliografía

- Adrianzen Meca, Y. Y. (2019). Hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje.
- Cabrera, M. V., & Cuenos, M. A. (2022). Comparativa de la interpretación del rotulado nutricional de los alimentos procesados entre los residentes de Argentina y Uruguay con edades entre 18 y 30 años durante el período de Junio, Julio y Agosto del año 2022 (Doctoral dissertation, Universidad de Concepción del Uruguay--SC).
- Copete Cossio, Y. Y., Iturre Montaña, J. A., Ladino Ladino, M. I., & Pescador Pescador, Y. T. (2018). Estrategia pedagógica nutricional dirigida a las familias de los niños de una institución educativa, haciendo uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) en la ciudad de Pereira.
- Dopico Cantarero, C. (2022). Influencia de las Redes Sociales en la alimentación saludable.
- Farran, A., Illan, M., & Padró, L. (2015). Dieta vegetariana y otras dietas alternativas. *Pediatría Integral*. 5th ed. Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP), 313-23.
- García-Laguna, D. G., García-Salamanca, G. P., Tapiero-Paipa, Y. T., & Ramos, D. M. (2012). Determinantes de los estilos de vida y su implicación en la salud de jóvenes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 17(2), 169-185.
- Pulido Muñoz, M. A. (2022). Percepciones sensoriales en productos de repostería en Medellín (Doctoral dissertation, Universidad EAFIT).
- Rodríguez, M. L. B., García, M. C. A., & Rojas, F. (2022). Características sociodemográficas y los factores que influyen la elección de alimentos en adultos mexicanos. *RILCO DS: Revista de Desarrollo sustentable, Negocios, Emprendimiento y Educación*, (29), 2.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (31 de Agosto de 2018). Alimentación sana. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
- Santander Vines, D. P. (2021). Relación de los ambientes obesogénicos y la calidad de la dieta con el estado nutricional en niños escolares de 6-11 años de la unidad educativa "Santa María Eufrasia" en el período marzo-abril del 2021 (Bachelor's thesis, PUCE-Quito).
- Tarbal, A. (2010). La obesidad infantil: una epidemia mundial. *Faros*. Recuperado el, 5.
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2022). Guía de alimentación saludable .
- Valenzuela-Calvillo, L. S., Arellano-Ortiz, A. L., Cuento-Vallecillo, L. I., Hernández-Carrillo, J. G., Rodríguez-Tadeo, A., & Soto-García, M. (2022). Home-packed lunches: nutritional comparison and adherence to government guidelines under two different internal regulations. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 21(2), 9-19.
- Vidal Lacosta, V. (2019). El estrés laboral: análisis y prevención. *El estrés laboral*, 1-176.
- Zambrano Franco, C. J. (2020). Malos hábitos alimentarios y su incidencia en el rendimiento escolar de los estudiantes de la Unidad Educativa David Guevara Naranjo, cantón Babahoyo, Provincia de Los Ríos (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB, 2020).



CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-COMPARTIRIGUAL 4.0.

**CITAR ESTE ARTICULO:**

Begnini Domínguez, L. F. (2023). Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. RECIAMUC, 7(1), 887-892. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.\(1\).enero.2023.887-892](https://doi.org/10.26820/reciamuc/7.(1).enero.2023.887-892)