

# Hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los niños preescolares de la Escuela de Educación Básica “Los Sauces” del cantón Ambato

## Eating habits in the academic performance of preschool children at the “Los Sauces” Elementary School in the canton of Ambato

Andrea Pamela Conde Culcay<sup>1</sup>; Franklin Xavier Palomo Guamaní<sup>2</sup>;  
Jéssica Yajaira Ordoñez Ambuludi<sup>3</sup>; Rolando Alonso Tandapilco Patin<sup>4</sup>  
{ [apconde@epoch.edu.ec](mailto:apconde@epoch.edu.ec); [franklin.palomo@epoch.edu.ec](mailto:franklin.palomo@epoch.edu.ec);  
[yajaira.ordoniez@epoch.edu.ec](mailto:yajaira.ordoniez@epoch.edu.ec); [rolando.tandapilco@epoch.edu.ec](mailto:rolando.tandapilco@epoch.edu.ec) }

**Fecha de recepción:** 7 de julio de 2020 – **Fecha de aceptación:** 11 de septiembre de 2020

---

**Resumen:** La alimentación en esta etapa preescolar juega un papel de gran importancia junto con el establecimiento de sus hábitos alimentarios, este es un proceso de adquisición e influencias sociales y culturales. Un aporte inadecuado de nutrientes puede desencadenar en deficiencias de su desarrollo cognitivo e intelectual, afectando el rendimiento escolar exponiéndolos a tener dificultad de aprendizaje y problemas de concentración, cabe mencionar que la infancia es el mejor momento para desarrollar buenos hábitos alimenticios. El presente estudio es de tipo inductivo de corte transversal con el objetivo analizar los hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los niños preescolares de la Escuela de educación básica “Los Sauces” del cantón Ambato provincia Tungurahua. La metodología que se utilizó en este estudio fue cualitativa, pues se realizaron encuestas a padres de familia, se empleó una muestra de selección de 40 padres de primer año de educación básica, de la Escuela de educación básica “Los Sauces”. Los resultados obtenidos demostraron que los padres de familia conocen sobre los correctos hábitos alimentarios en beneficio del rendimiento escolar de los niños. Se concluye que los padres de familia presentaron un adecuado conocimiento teórico sobre los hábitos alimentarios saludables sin embargo en el cuestionario práctico se evidencia que pocos fueron las que aplicaron estos conocimientos.

**Palabras clave** – *Hábitos alimenticios, alimentación, desarrollo infantil, rendimiento escolar.*

**Abstract:** Food in this preschool stage plays a role of great importance along with the establishment of their eating habits, this is a process of acquisition and social and cultural influences. An inadequate supply of nutrients can trigger deficiencies in their cognitive and intellectual development, affecting

---

<sup>1</sup>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

<sup>2</sup>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

<sup>3</sup>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

<sup>4</sup>Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

school performance exposing them to having learning difficulties and concentration problems, it is worth mentioning that childhood is the best time to develop good eating habits. The present study is of an inductive cross-sectional type with the objective of analyzing the eating habits in the academic performance of preschool children of the “Los Sauces” Basic Education School of the Ambato canton, Tungurahua province. The methodology used in this study was qualitative, since surveys were conducted with parents, a selection sample of 40 parents from the first year of basic education, from the “Los Sauces” Basic Education School was used. The results obtained showed that parents know about correct eating habits for the benefit of children's school performance. It is concluded that the parents presented an adequate theoretical knowledge about healthy eating habits, however in the practical questionnaire it is evident that few were those who applied this knowledge.

**Keywords** – *Eating habits, nutrition, nutritional status, child development, school performance.*

## INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios se ven influenciados por las preferencias en el entorno del crecimiento del niño, el núcleo familiar, social y se incorporan como costumbres, basados en el aprendizaje por imitación de las conductas observadas, considerándolos como modelos dietéticos lo que puede generar a futuro riesgos nutricionales y deterioro de las condiciones de salud, también considerado como un factor que contribuye a la desnutrición.

La situación nutricional del niño está condicionada por su alimentación y su estado de salud; es decir la nutrición en cada una de las etapas de la infancia tiene como objetivo lograr un crecimiento, desarrollo óptimo tanto de sus capacidades de físicas, mentales, psicológicas de modo que una alimentación saludable, equilibrada permite el fortalecimiento de su sistema inmunológico, evitar deficiencias nutricionales y prevención de enfermedades a corto y largo plazo.

Una alimentación saludable debe estar compuesta de hidratos de carbono, proteínas, grasas, frutas, vitaminas, minerales las cuales tiene funciones específicas y esenciales, que aporten la energía suficiente para llevar a cabo las diferentes actividades escolares. En esta estructura alimentaria se debe evitar los dulces, alimentos procesados y refinados, en otro ámbito una dieta desequilibrada, deficiente o excesiva influye en la obesidad o desnutrición global relacionada al desconocimiento y malos hábitos alimenticios.

El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano, requiere suficiente alerta, concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en circuitos neuronales, para posteriormente poder evocarla cuando queramos recordarla información. Si los hábitos alimentarios no se desarrollan en edades tempranas, el niño no podrá acostumbrarse a una buena alimentación. Las secuelas serán irreversibles entre las consecuencias mencionamos una disminución del peso cerebral y una disminución de la madurez del sistema nervioso central, lo que lleva a la apariencia de que el inicio de la escuela es inadecuado.

## DESARROLLO

### MARCO TEÓRICO

#### *Hábitos alimentarios*

El acto de comer no sólo es un impulso biológico, es un acto social, es más una cuestión de costumbres y de aprendizaje, es un conjunto de conductas que se desarrollan a lo largo de los años. El ambiente familiar y escolar es una influencia significativa en el desarrollo de los hábitos de alimentación en los niños, el ambiente familiar es una influencia significativa en el desarrollo de los hábitos de alimentación en los niños. (González García & Villa Montes de Oca, 2015)

Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. (OMS, 2018)

Un hábito es aquella costumbre adquirida a lo largo de nuestra vida y que en este caso específico influyen en la alimentación. Si en los primeros años de vida logramos establecer preferencias y gustos alimentarios saludables, estos se convertirán en hábitos que garantizarán el desarrollo adecuado del niño, pues le proveerán alimentos ricos en vitaminas, minerales y nutrientes que le permitirán realizar las actividades escolares. (Melchor, 2015)

Es un proceso gradual y se adquiere a lo largo de los años mediante una práctica repetida. Un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias. (Hidalgo, 2012)

En el caso de la familia, es el primer contacto con los hábitos alimentarios ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes. (Adriana Ivette Macías M., 2012)

La falta de alimentos en cantidad y calidad suficiente, los problemas de salud y un entorno físico inadecuado, hacen que la atención y la capacidad de aprendizaje disminuyan, produciendo como consecuencia bajo rendimiento escolar, repetición y finalmente en muchos casos la deserción. (Abril E, 2009)

La falta de tiempo precisamente incide en que hoy en día los centros educativos se hayan convertido en el hogar de los niños, debido a que son los lugares donde transcurre la mayor parte de su tiempo, y por lo tanto de sus tiempos de comida. (Ochoa, 2017)

Los padres deben estar bien informados sobre las consecuencias negativas para la salud de la mayoría de las prácticas actuales de comercialización de alimentos y tener en cuenta los efectos que tiene la exposición a los medios y el incorporar alimentos poco saludables a la dieta de sus hijos. (Kowal-Connelly, 2017)

## **Alimentación**

El alimento les brinda a nuestros cuerpos la energía que necesitamos para funcionar. El alimento es también parte de tradiciones y culturas. Esto puede significar que comer tiene también un componente emocional. Para muchas personas, cambiar los hábitos alimentarios es muy difícil. (Emily Wax, 2019)

Generalmente, es durante la infancia cuando se desarrollan los hábitos nutricionales, y cuando el aprendizaje se realiza en gran medida por imitación de los adultos. Los padres deben tener presente que el apetito y los gustos del niño varían con el tiempo. La actividad física tiene naturalmente mucho que ver con la intensidad del apetito. Los chicos más activos necesitan más calorías que los que no lo son. (Miño, 2014)

La alimentación influye en la salud e incluso en el rendimiento escolar y en nuestro estado emocional. Es importante desde pequeños ir adquiriendo hábitos alimenticios saludables para en un futuro disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades como cardiopatías, diabetes, trastornos osteomusculares o algunos tipos de cáncer. De ahí que sea importante en los centros educativos inculcar estos hábitos alimenticios saludables. Es en el colegio donde muchos niños realizan dos o tres de las comidas diarias recomendadas y donde podemos informarles y promocionar una dieta equilibrada. (Gurrea, 2020)

## **Requerimientos nutricionales del niño(a) preescolar**

Es importante conocer cuáles son los hábitos saludables que contribuyen a generar las condiciones necesarias para alcanzar un nivel de aprendizaje óptimo, consumir nutrientes que ayuden al desarrollo mental y evitar sustancias como la cafeína, que resulta nociva en grandes cantidades. Entre otros alimentos, se recomienda la ingesta de: Frutos secos, quesos, pescados y arroz: aportan fósforo. Legumbres y cereales. Productos con glucosa es utilizada fuertemente durante procesos intelectuales. Vitaminas de complejo B, vitamina (B1); vitamina (B2); vitamina (B3); vitamina (B6); vitamina (B12). (Kirschbaum, 2016)

## **Rendimiento escolar**

El rendimiento educativo lo consideramos como el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza - aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación. El rendimiento educativo sintetiza la acción del proceso educativo, no solo en el aspecto cognoscitivo logrado por el educando, sino también en el conjunto de habilidades, destrezas, aptitudes, ideales, intereses, etc. (Miño, 2014)

El déficit de micronutrientes es una de las causas del bajo rendimiento académico en los niños, generando dificultades en la atención; La alimentación desbalanceada puede producir un desequilibrio en la forma de alimentarse, causando una deficiencia en el desarrollo físico-mental, por ello importante conocer y consumir en porciones adecuadas alimentos nutritivos. (Moyano, 2017)

Siempre es importante llevar una dieta equilibrada, ya que existen algunos alimentos que ayudan a mejorar tus capacidades cognitivas, mantenerte más activo y concentrado y hasta para mejorar la conexión entre las neuronas. (López, 2017)

### **Hidratación**

El agua debe ser considerada como un nutrimento indispensable para la vida, lo que en ocasiones no se toma en cuenta en la formación de los profesionales de la salud, encargados de orientar a las familias en las prácticas saludables de alimentación. Los expertos reconocen que la ingesta de agua es vital para mantener una buena salud e incluso prevenir enfermedades no contagiosas relacionadas con la nutrición; que su ausencia puede ser letal en pocos días. Como consecuencia debemos prestar atención a lo que tomamos a través del día para asegurarnos que estamos alcanzando nuestros requerimientos diarios de agua, ya que no hacerlo podría tener efectos negativos en nuestra salud. (Pimentel-Hernández, 2017)

### **Desarrollo intelectual**

Una adecuada hidratación es importante para un funcionamiento correcto del cerebro. Cuando estamos adecuadamente hidratados, las células del cerebro reciben sangre oxigenada y el cerebro se mantiene alerta. La deshidratación leve, que significaría una pérdida de agua que llevaría a reducción del peso corporal de un 1 o 2%, puede ya afectar la capacidad de concentración. Una pérdida de más de un 2% del peso corporal debido a la deshidratación puede afectar la capacidad de procesamiento del cerebro y la memoria a corto plazo. (Cieah, 2016)

Los niños deben beber entre horas, durante el tiempo que pasan en el colegio, porque si no llegarán al final de la mañana con un estado de hidratación no óptimo”, indica la catedrática. Y esto puede afectar a las habilidades cognitivas y los estados de ánimo ya que el impacto de la deshidratación es particularmente relevante en niños debido a su peor regulación de los fluidos ya que, por ejemplo, tienen más tolerancia al calor y capacidad de sudoración, tardan más en aclimatarse y tienen una tasa metabólica más alta durante la actividad física.

El presente estudio se desarrolló con las madres de familia de la “Unidad Educativa Los Sauces” del cantón Ambato provincia de Tungurahua entre el periodo de noviembre 2020 y diciembre 2020. Participaron en la muestra 40 padres de familia de los grados de primero a segundo año de básica, utilizando un tipo de estudio cualitativo, pues se realizaron encuestas a padres de familia.

## **RESULTADOS**

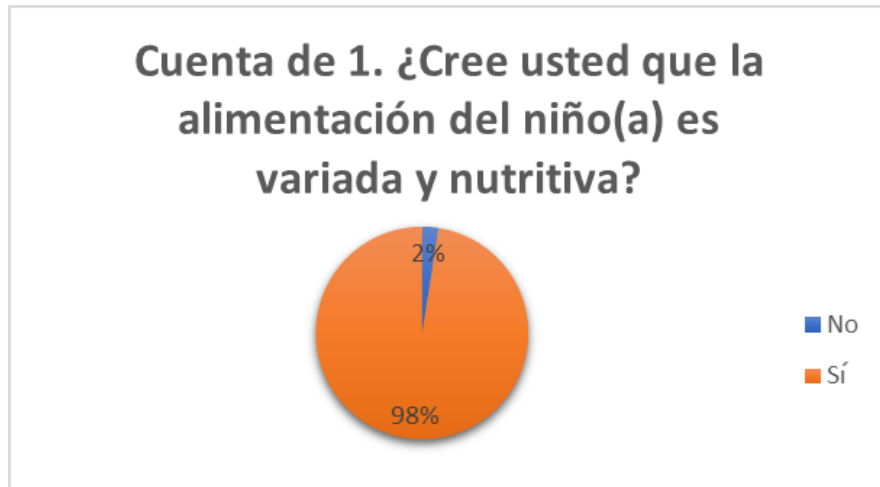
### **CUESTIONARIO APLICADO A LOS PADRES DE FAMILIA**

#### **1. ¿Cree usted que la alimentación del niño(a) es variada y nutritiva?**

**Tabla 1.** ¿Cree usted que la alimentación del niño(a) es variada y nutritiva?

<b>Ítem</b>	<b>Participantes</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Sí</b>	39	97,5%
<b>No</b>	1	2,5%
<b>Total</b>	40	100%

*Elaborado por: los autores*



**Gráfico 1**

Elaborado por: los autores

**Análisis:**

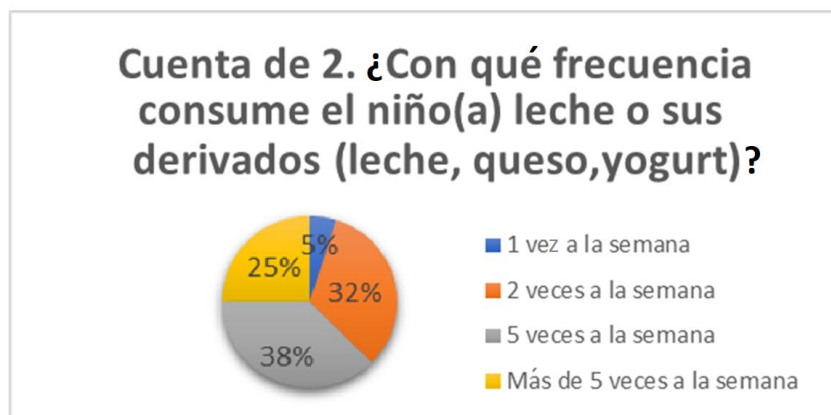
Cuando se les pregunta si la alimentación de los niños es variada y nutritiva el 97,5% responde que sí; en cambio el 2,5% considera que no. Por lo tanto, el 97,5% de los padres proporciona una alimentación variada y nutritiva.

**2. ¿Con qué frecuencia consume el niño(a) leche o sus derivados (leche, queso, yogurt)?**

**Tabla 2.** ¿Con qué frecuencia consume el niño(a) leche o sus derivados (leche, queso, yogurt)?

Ítem	Participantes	Porcentaje
1 vez a la semana	2	5,0%
2 veces a la semana	13	32,5%
5 veces a la semana	15	37,5%
Más de 5 veces a la semana	10	25,0%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: los autores



**Gráfico 2**

Elaborado por: los autores

**Análisis:**

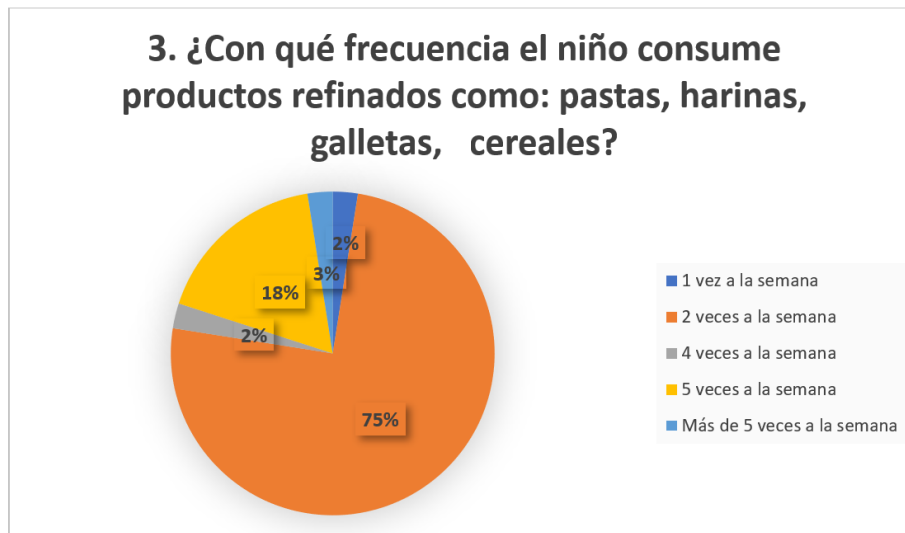
De acuerdo al 37,5% de encuestados manifiesta que frecuentemente el niño consume leche y sus derivados entre cinco veces a la semana, el 32,5% contesta que consume dos veces a la semana, el 25% dice que consume más de cinco veces a la semana y el 5% restante responde que consume una vez a la semana leche y derivados.

**3. ¿Con qué frecuencia el niño consume productos refinados como: pastas, harinas, galletas, cereales?**

**Tabla 3.** ¿Con qué frecuencia el niño consume productos refinados como: pastas, harinas, galletas, cereales?

Ítem	Participantes	Porcentaje
1 vez a la semana	1	2,5%
2 veces a la semana	30	75,0%
4 veces a la semana	1	2,5%
5 veces a la semana	7	17,5%
Más de 5 veces a la semana	1	2,5%
<b>Total</b>	40	100%

*Elaborado por: los autores*



**Gráfico 3**

*Elaborado por: los autores*

**Análisis:**

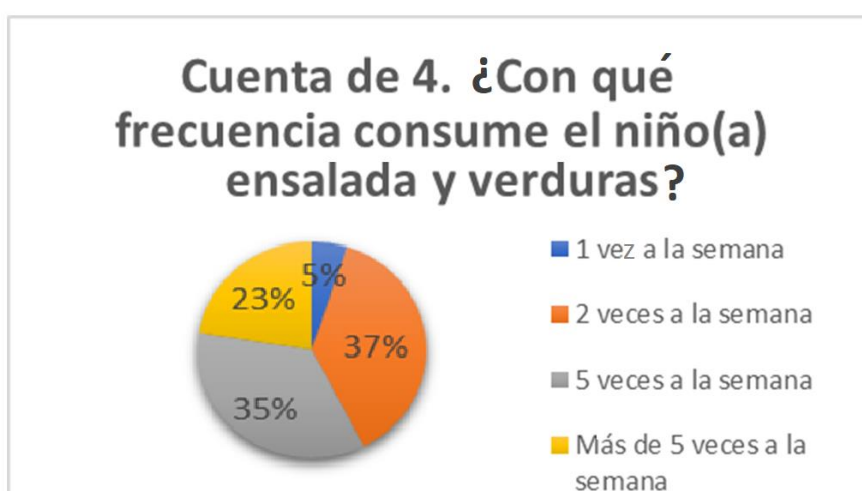
De acuerdo al 75% de encuestados manifiesta que frecuentemente consumen productos refinados entre dos veces a la semana, el 17,5% contesta que consume cinco veces a la semana, el 1% dice que consumen más de cinco veces a la semana y el otro 1% restante responde que consume una vez a la semana y 4 veces a la semana.

#### 4. ¿Con qué frecuencia consume el niño(a) ensalada y verduras?

**Tabla 4.** ¿Con qué frecuencia consume el niño(a) ensalada y verduras?

Ítem	Participantes	Porcentaje
<b>1 vez a la semana</b>	2	5,0%
<b>2 veces a la semana</b>	15	37,5%
<b>5 veces a la semana</b>	14	35,0%
<b>Más de 5 veces a la semana</b>	9	22,5%
<b>Total</b>	40	100%

Elaborado por: los autores



**Gráfico 4**

Elaborado por: los autores

#### **Análisis:**

De acuerdo al 37,5% de encuestados manifiesta que frecuentemente el niño consume ensaladas y verduras entre dos veces a la semana, el 35% contesta que consume cinco veces a la semana, el 22,5% dice que consumen más de cinco veces a la semana y el 5% restante responde que consume una vez a la semana ensalada y verduras.

#### 5. ¿Con qué frecuencia consume el niño(a) frutas?

**Tabla 5.** ¿Con qué frecuencia consume el niño(a) frutas?

Ítem	Participantes	Porcentaje
<b>1 ves a la semana</b>	0	0,0%
<b>2 veces a la semana</b>	11	27,5%
<b>5 veces a la semana</b>	15	37,5%
<b>Más de 5 veces a la semana</b>	14	35,0%
<b>Total</b>	40	100%

Elaborado por: los autores





**Gráfico 5**  
Elaborado por: los autores

**Análisis:**

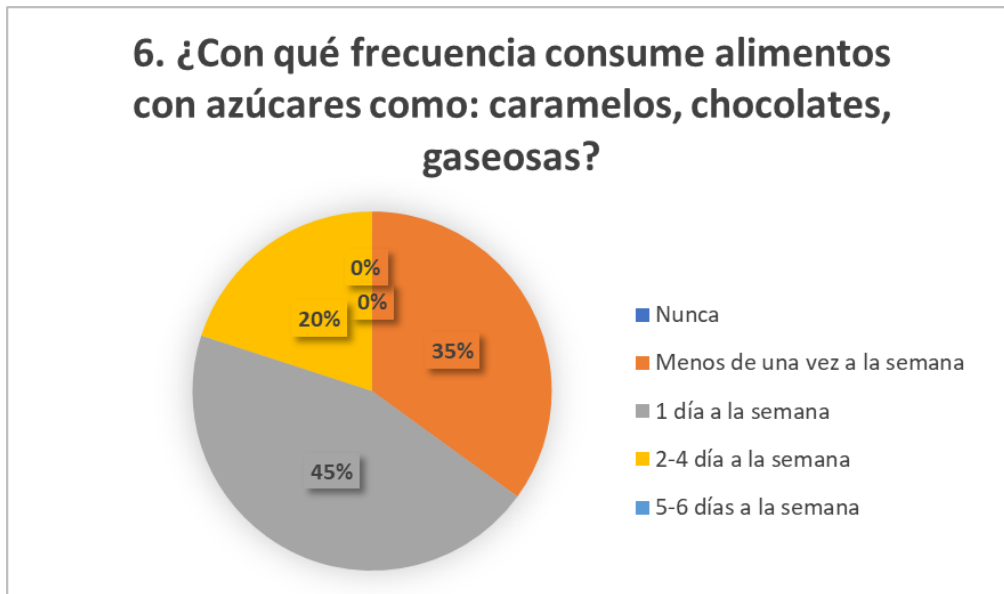
De acuerdo al 37,5% de encuestados manifiestan que frecuentemente el niño consume frutas entre cinco veces a la semana, el 35% contesta que consume más de cinco veces a la semana, el 27,5% dice que consumen dos veces a la semana frutas.

**6. ¿Con qué frecuencia consume alimentos con azúcares como: caramelos, chocolates, gaseosas?**

**Tabla 6.** ¿Con qué frecuencia consume alimentos con azúcares como: caramelos, chocolates, gaseosas?

Ítem	Participantes	Porcentaje
Nunca	0	0,0%
Menos de una vez a la semana	14	35,0%
1 día a la semana	18	45,0%
2-4 día a la semana	8	20,0%
5-6 días a la semana	0	0,0%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: los autores



**Gráfico 6**

Elaborado por: los autores

**Análisis:**

De acuerdo al 45% de encuestados manifiesta que frecuentemente consumen alimentos azucarados entre un día a la semana, el 35% contesta que consume menos de una vez a la semana, el 20% dice que consumen de dos a cuatro días a la semana alimentos azucarados.

**7. ¿Con qué frecuencia consume el niño productos cárnicos?**

**Tabla 7.** ¿Con qué frecuencia consume el niño productos cárnicos?

Ítem	Participantes	Porcentaje
<b>1 ves a la semana</b>	1	2,5%
<b>2 veces a la semana</b>	20	50,0%
<b>5 veces a la semana</b>	18	45,0%
<b>Más de 5 veces a la semana</b>	1	2,5%
<b>Total</b>	40	100%

Elaborado por: los autores



**Gráfico 7**  
*Elaborado por: los autores*

**Análisis:**

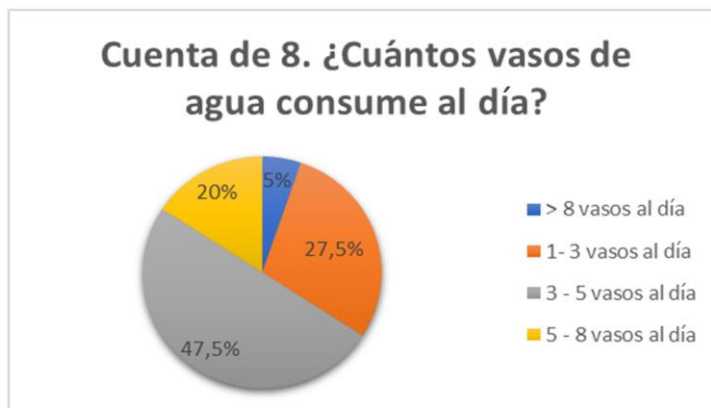
De acuerdo al 50% de encuestados manifiesta que frecuentemente el niño consume productos cárnicos entre dos veces a la semana, el 45% contesta que consume cinco veces a la semana, el 2,5% dice que consumen más de cinco veces a la semana y el 2,5% restante responde que consume una vez a la semana productos cárnicos.

**8. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?**

**Tabla 8.** ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

Ítem	Participantes	Porcentaje
1-3 vasos al día	11	27,5%
3-5 vasos al día	19	47,5%
5-8 vasos al día	8	20,0%
>8 vasos al día	2	5,0%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: los autores*



**Gráfico 8**  
*Elaborado por: los autores*

**Análisis:**

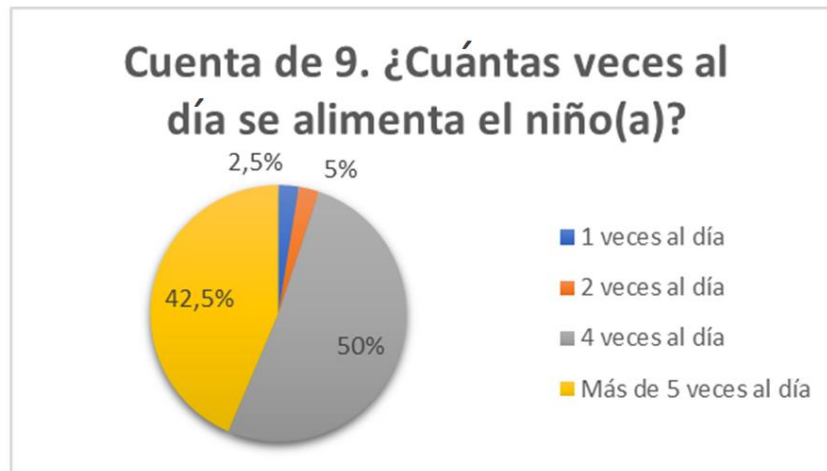
De acuerdo al 47,5% de encuestados manifiesta que consumen agua al día entre tres a cinco vasos día, el 27,5% contesta que consume de uno a tres vasos al día, el 20% dice que consumen más de cinco a ocho vasos al día y el 5% restante responde que consume más de ocho vasos al día de agua.

**9. ¿Cuántas veces al día se alimenta el niño(a)?**

**Tabla 9.** ¿Cuántas veces al día se alimenta el niño(a)?

Ítem	Participantes	Porcentaje
1 ves al día	1	2,5%
2 ves al día	2	5,0%
4 ves al día	20	50,0%
Más de 5 veces al día	17	42,5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

*Elaborado por: los autores*



**Gráfico 9**

*Elaborado por: los autores*

**Análisis:**

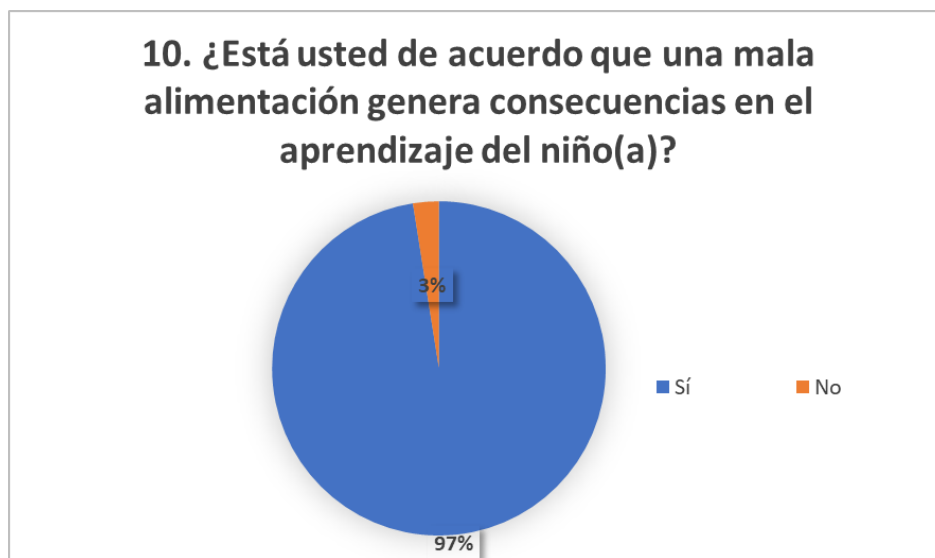
De acuerdo al 50% de encuestados manifiesta que el niño se alimenta entre cuatro veces al día, el 42,5% contesta que se alimenta el niño más de cinco veces al día, el 5% dice que se alimenta dos veces al día y el 2,5% restante responde el niño se alimenta una vez al día.

**10. ¿Está usted de acuerdo que una mala alimentación genera consecuencias en el aprendizaje del niño(a)?**

**Tabla 10.** ¿Está usted de acuerdo que una mala alimentación genera consecuencias en el aprendizaje del niño(a)?

Ítem	Participantes	Porcentaje
Sí	39	97,5%
No	1	2,5%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: los autores



**Gráfico 10**

Elaborado por: los autores

**Análisis:**

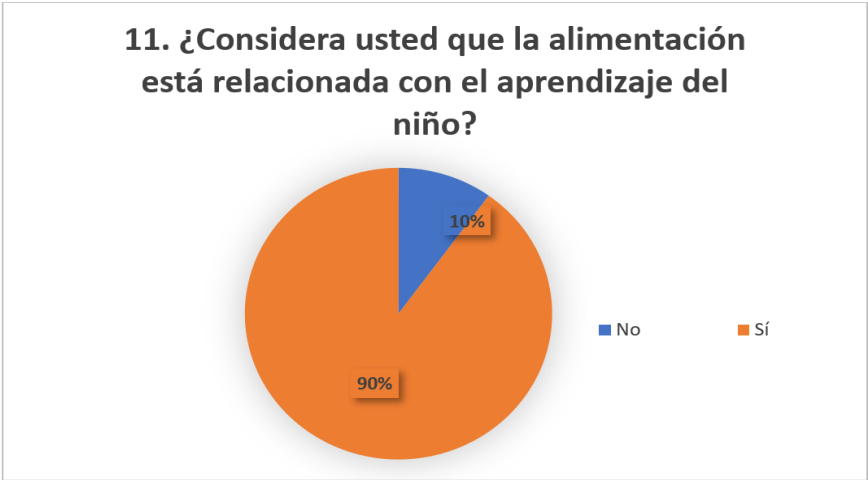
Cuando se les pregunta si está usted de acuerdo que una mala alimentación genera consecuencias en el aprendizaje del niño el 97,5% responde que sí; en cambio el 2,5% considera que no. Por lo tanto, el 97,5% de los padres están de acuerdo que una mala alimentación genera consecuencias en el aprendizaje.

**11. ¿Considera usted que la alimentación está relacionada con el aprendizaje del niño?**

**Tabla 11.** ¿Considera usted que la alimentación está relacionada con el aprendizaje del niño?

Ítem	Participantes	Porcentaje
No	4	10,0%
Sí	36	90,0%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100%</b>

Elaborado por: los autores



**Gráfico 11**  
Elaborado por: los autores

**Análisis:**

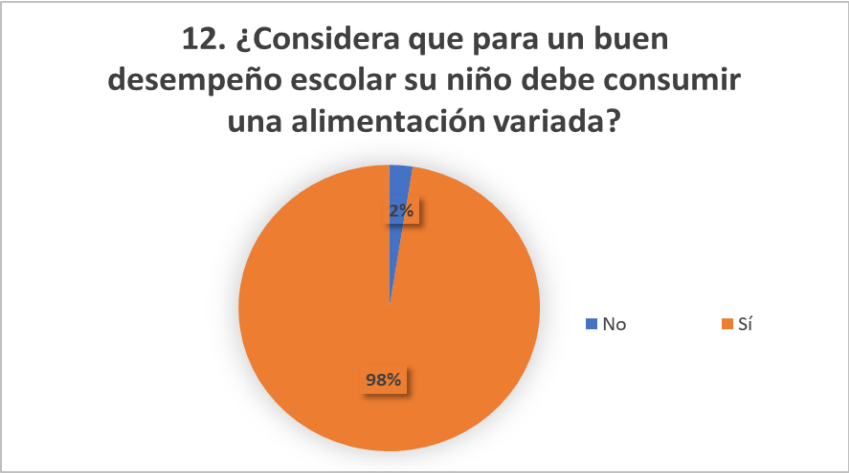
Cuando se les pregunta si considera usted que la alimentación está relacionada con el aprendizaje del niño el 90% responde que sí; en cambio el 10% considera que no. Por lo tanto, el 90% de los padres están de acuerdo que la alimentación está relacionada con el aprendizaje del niño.

**12. ¿Considera que para un buen desempeño escolar su niño debe consumir una alimentación variada?**

**Tabla 12.** ¿Considera que para un buen desempeño escolar su niño debe consumir una alimentación variada?

Ítem	Participantes	Porcentaje
Sí	39	97,5%
No	1	2,5%
Total	40	100%

Elaborado por: los autores



**Gráfico 12**  
Elaborado por: los autores

### **Análisis:**

Cuando se les pregunta si considera usted que la alimentación está relacionada con el aprendizaje del niño el 90% responde que sí; en cambio el 10% considera que no. Por lo tanto, el 90% de los padres están de acuerdo que la alimentación está relacionada con el aprendizaje del niño.

## **CONCLUSIONES**

Es importante concientizar a los padres sobre la verdadera importancia de la alimentación en sus hijos, cómo puede afectar y que no lo vean solamente como un proceso o algo que se debe hacer diariamente adquiriendo conociendo sobre los beneficios que aporta a la concentración y que mantienen a los niños atentos, son realmente importantes. En la etapa preescolar e incluso antes de ingresar a ésta, los niños empiezan a aprender de su entorno que los rodea, incluyendo de su alimentación.

Es necesario destacar que los niños aprenden los hábitos alimenticios de sus padres por lo que la alimentación tiene un componente educacional, por tanto, los estudiantes requieren de una buena alimentación proporcionada en los hogares, que contribuirá en un buen rendimiento dentro y fuera del aula.

Es crucial identificar la información alcanzada sobre alimentación saludable que tienen las madres, puesto que los hábitos alimentarios son conductas hereditarias que se instauran de madres a hijos desde edades tempranas de la vida.

La malnutrición que resulta de la ingesta alimenticia deficiente y/o enfermedades infecciosas conduce a la desnutrición durante la infancia y la edad preescolar tiene efectos adversos en el crecimiento, en la salud y en el desarrollo cognitivo. se busca mejorar la salud los hábitos alimenticios en niños y niñas menores de cinco años, con el fin de que todos tengan igualdad de oportunidades en edades adultas y puedan adquirir un desarrollo óptimo en su salud.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Abril E, R. L. (2009). Promoción de hábitos alimentarios saludables en una escuela primaria de Hermosillo, Son., México. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 74.54.
- Alba-Martín, R. (2016). Prevalencia de obesidad infantil y hábitos alimentarios en educación primaria. *Enfermería Global*, 40-62.
- Cieah. (2016). Hidratación. Cieah, 1. Obtenido de <http://cieah.ulpgc.es/es/hidratacion-humana/hidratacion>
- Emily Wax, R. C. (30 de 4 de 2019). medlineplus. Obtenido de medlineplus: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000349.htm>
- González García, C. J., & Villa Montes de Oca, D. (2015). Herencia alimentaria: Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la. DIGIBUG, 2015.

- Gurrea, A. M. (25 de 5 de 2020). *revistaventanaabierta*. Obtenido de *revistaventanaabierta*: <http://revistaventanaabierta.es/trabajar-habitos-alimenticios-saludables-en-la-escuela/>
- Gurrea, A. M. (25 de 5 de 2020). *revistaventanaabierta*. Obtenido de *revistaventanaabierta*: <http://revistaventanaabierta.es/trabajar-habitos-alimenticios-saludables-en-la-escuela/>
- Hidalgo, K. (6 de 2 de 2012). MEP Ministerio de Educación Pública. Obtenido de MEP Ministerio de Educación Pública: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables#:~:text=Un%20h%C3%A1bito%20es%20un%20proceso,a%20los%20gustos%20y%20p referencias.>
- Kirschbaum, R. (8 de 12 de 2016). Últimas Noticias de Argentina y el Mundo - Clarín. Obtenido de Últimas Noticias de Argentina y el Mundo - Clarín: [https://www.clarin.com/nutricion/alimentarse-mejorar-aprendizaje\\_0\\_rJnHGXnqw7g.html](https://www.clarin.com/nutricion/alimentarse-mejorar-aprendizaje_0_rJnHGXnqw7g.html)
- Kowal-Connelly, D. (5 de 2 de 2017). American Academy of Pediatrics . Obtenido de American Academy of Pediatrics: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/how-children-develop-unhealthy-food-preferences.aspx>
- López, D. (31 de 8 de 2017). Mundo educativo. Obtenido de Mundo educativo: <https://www.aprendemas.com/co/blog/mundo-educativo/alimentos-que-necesitas-para-mejorar-tu-aprendizaje-76490>
- Macías Adriana Ivette M., L. G. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *SciELO - Scientific Electronic Library Online*, 40-43.
- Melchor, G. (11 de 9 de 2015). cosas de viros. Obtenido de cosas de viros: <http://cosasdeviros.com/que-es-un-habito-alimentario/>
- Miño, S. (Noviembre de 2014). bitstream. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/5628/1/T-UCE-0010-857.pdf>
- Moyano, D. (Enero de 2017). bitstream. Obtenido de <http://repositorio.uees.edu.ec/bitstream/123456789/2350/1/Paper%20Dennis%20Moyano%202017.pdf>
- Ochoa, R. I. (2017). Hábitos alimentarios. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 8.
- OMS. (31 de 8 de 2018). Organización Mundial de la Salud. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Pimentel-Hernández4, A.-G. M.-H.-C. (2017). Hidratación. *SciELO*. Obtenido de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0186-23912017000200116&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-23912017000200116&lng=es&nrm=iso&tlng=es).