

IMPACTO DE LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL ESTILO DE VIDA DE LOS ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA CIUDAD DE GUAYAQUIL

IMPACT OF PROMOTING HEALTHY EATING ON THE LIFESTYLE OF FIFTH-GRADE STUDENTS IN GUAYAQUIL

Autores: ¹Jeniffer Estefania Robalino Cheme, ²Alexandra Rocío López Bartolomé, ³Marolin Leonarda González Castro y ⁴Saul Rogelio Jiménez Bajaña.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0009-7312-8914>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-8371-6650>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0000-3371-3849>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9397-9251>

¹E-mail de contacto: jrobalinoc2@unemi.edu.ec

²E-mail de contacto: alopezb3@unemi.edu.ec

³E-mail de contacto: mgonzalezc7@unemi.edu.ec

⁴E-mail de contacto: sjimenezb5@unemi.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*3*4*}Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

Artículo recibido: 15 de Noviembre del 2025

Artículo revisado: 27 de Noviembre del 2025

Artículo aprobado: 15 de Diciembre del 2025

¹Estudiante de Octavo semestre de la carrera de Educación Básica en línea de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

²Estudiante de Octavo semestre de la carrera de Educación Básica en línea de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

³Estudiante de Octavo semestre de la carrera de Educación Básica en línea de la Universidad Estatal de Milagro, (Ecuador).

⁴Magíster en Docencia y Currículo obtenido en la Universidad Técnica de Babahoyo, (Ecuador).

Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar el impacto de la promoción de la alimentación saludable en el estilo de vida de los estudiantes de quinto grado de educación básica en la ciudad de Guayaquil. Los objetivos específicos incluyeron identificar la influencia de los factores socio-culturales en la actividad física, determinar el impacto de los factores económicos en la nutrición, y analizar cómo los factores políticos afectan el crecimiento físico. Se utilizó una metodología cuantitativa con una encuesta a 25 estudiantes de quinto grado, centrada en sus hábitos alimenticios y su estilo de vida. Los resultados mostraron que el 41.2% de los estudiantes afirma que la promoción de la alimentación saludable tiene un impacto "siempre" en su estilo de vida, mientras que el 37.5% indicó que la promoción afecta "a veces". Un 21.2% mencionó que la promoción "nunca" afecta su estilo de vida. Esto sugiere que, aunque la mayoría de los estudiantes han experimentado un cambio positivo en sus hábitos alimenticios, factores como la disponibilidad de alimentos saludables y la influencia socioeconómica afectan la

implementación constante de estos hábitos. La principal conclusión es que la promoción de la alimentación saludable tiene un impacto positivo en la mayoría de los estudiantes, pero las barreras socioeconómicas y culturales limitan su efectividad. Es necesario fortalecer las políticas públicas para garantizar el acceso equitativo a una nutrición adecuada.

Palabras clave: Alimentación saludable, Estilo de vida, Nutrición, Hábitos alimenticios, Políticas públicas.

Abstract

The objective of this study was to analyse the impact of promoting healthy eating on the lifestyle of fifth-grade primary school students in the city of Guayaquil. Specific objectives included identifying the influence of socio-cultural factors on physical activity, determining the impact of economic factors on nutrition, and analysing how political factors affect physical growth. A quantitative methodology was used with a survey of 25 fifth-grade students, focusing on their eating habits and lifestyle. The results showed that 41.2% of students said that the promotion of healthy eating 'always' has an impact on their

lifestyle, while 37.5% said that the promotion 'sometimes' affects it. Twenty-one point two per cent mentioned that promotion 'never' affects their lifestyle. This suggests that, although most students have experienced a positive change in their eating habits, factors such as the availability of healthy foods and socio-economic influence affect the consistent implementation of these habits. The main conclusion is that the promotion of healthy eating has a positive impact on most students, but socioeconomic and cultural barriers limit its effectiveness. Public policies need to be strengthened to ensure equitable access to adequate nutrition.

Palavras-chave: Healthy eating, Lifestyle, Nutrition, Eating Habits, Public policies.

Resumo

O objetivo deste estudo foi analisar o impacto da promoção de uma alimentação saudável nos estilos de vida de alunos do quinto ano do ensino fundamental em Guayaquil, Equador. Os objetivos específicos incluíram identificar a influência de fatores socioculturais na atividade física, determinar o impacto de fatores econômicos na nutrição e analisar como os fatores políticos afetam o crescimento físico. Foi utilizada uma metodologia quantitativa, empregando um questionário aplicado a 25 alunos do quinto ano, com foco em seus hábitos alimentares e estilos de vida. Os resultados mostraram que 41,2% dos alunos afirmaram que a promoção de uma alimentação saudável sempre impacta seus estilos de vida, enquanto 37,5% indicaram que às vezes os afeta. Outros 21,2% relataram que a promoção nunca afeta seus estilos de vida. Isso sugere que, embora a maioria dos alunos tenha experimentado uma mudança positiva em seus hábitos alimentares, fatores como a disponibilidade de alimentos saudáveis e a influência socioeconômica afetam a implementação consistente desses hábitos. A principal conclusão é que a promoção de uma alimentação saudável tem um impacto positivo na maioria dos alunos, mas as barreiras socioeconômicas e culturais limitam sua eficácia. O fortalecimento de políticas públicas

é necessário para garantir o acesso equitativo à nutrição adequada.

Palavras-chave: Alimentação saudável, Estilo de vida, Nutrição, Hábitos alimentares, Políticas públicas.

Introducción

La promoción de la alimentación saludable es fundamental para fomentar estilos de vida saludables en estudiantes de quinto grado de educación básica, una etapa clave para la formación de hábitos alimentarios que perduran en la vida adulta. Sin embargo, la problemática radica en la creciente prevalencia de hábitos alimentarios inadecuados, caracterizados por el consumo excesivo de alimentos ultra procesados, ricos en azúcares y grasas saturadas, y una baja ingesta de frutas, verduras y nutrientes esenciales. En España, de acuerdo con un estudio del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (2022), datos recientes de vigilancia indican que el 34% de los niños de 6 a 9 años presentan sobrepeso u obesidad, un porcentaje alarmante que resalta la creciente preocupación por la salud pública en el país. Este problema se ve agravado por un consumo diario insuficiente de frutas y verduras en más del 60% de esta población, lo que está directamente relacionado con dietas desequilibradas y de baja calidad nutricional. Además, el elevado consumo de snacks azucarados, bollería industrial y bebidas carbonatadas, que constituyen más del 20% de la ingesta calórica diaria promedio de los niños españoles, contribuye significativamente a la obesidad infantil.

Mientras que, en Italia, un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (2020), revela que la prevalencia de sobrepeso en niños alcanza el 21%, un porcentaje considerable que refleja las dificultades para erradicar hábitos poco saludables a una edad temprana. Este dato

es alarmante, ya que a pesar de que las autoridades de salud pública intentan implementar políticas para reducir la obesidad infantil, los comportamientos alimentarios poco saludables persisten. Solo el 40% de los niños en Italia cumplen con las recomendaciones de ingesta de fibra y carbohidratos complejos, elementos esenciales para una dieta equilibrada. Por otro lado, un 70% de los niños consume alimentos ultra procesados al menos tres veces por semana, lo que agrava aún más el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares, enfermedades que antes se asociaban principalmente con adultos. Por otro lado, en Francia, un informe de Santé Publique France (2021), muestra que el 28% de los niños entre 6 y 9 años padecen sobrepeso u obesidad, una cifra también preocupante que refleja la prevalencia de una mala nutrición y el sedentarismo en la población infantil. Un 55% de estos niños reportan una ingesta insuficiente de frutas y verduras, lo que indica una baja conciencia sobre la importancia de llevar una dieta saludable y equilibrada. Además, el consumo de alimentos ultra procesados se ha disparado, siendo un factor clave en el aumento de la obesidad infantil, ya que estos productos suelen contener grandes cantidades de azúcares, grasas saturadas y sodio, lo que favorece el desarrollo de enfermedades crónicas.

En Quito, según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2024), la situación de la obesidad infantil es alarmante. El estudio revela que 1 de cada 10 niños menores de cinco años sufre sobrepeso u obesidad, lo que refleja una tendencia creciente que se extiende a los escolares. En niños y adolescentes de 5 a 19 años, se reporta un 28.3% de sobrepeso, asociado principalmente al alto consumo de alimentos ultra procesados como snacks,

refrescos y comidas rápidas, que predominan en el entorno urbano de la capital. Además, la baja ingesta de nutrientes esenciales como frutas y verduras y la falta de actividad física contribuyen a la prevalencia de esta condición. Este panorama de sobrepeso infantil es preocupante, ya que aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes y la hipertensión desde una edad temprana.

En Cuenca, los estudios locales también confirman patrones similares en cuanto a la prevalencia de la obesidad infantil. Según un informe del United Nations Children's Fund (UNICEF) (2023), el 55% de los escolares en Cuenca consumen regularmente comida chatarra, lo que está directamente relacionado con la obesidad infantil. Además, un 67% de los encuestados citan la falta de información nutricional como la barrera principal para adoptar hábitos alimenticios saludables. Estos datos son preocupantes, ya que Cuenca, aunque es una ciudad más pequeña en comparación con Quito, enfrenta desafíos similares en cuanto a la disponibilidad de alimentos procesados y la falta de educación sobre nutrición, en la cual se reporta un 9.4% de obesidad en la población infantil, lo que resalta la necesidad de una mayor sensibilización sobre la importancia de una dieta balanceada y la actividad física regular.

En Manabí, la situación no es menos preocupante. Un estudio reciente realizado por la Universidad Técnica de Manabí (2023) señala que el 32% de los niños de 5 a 14 años en la ciudad tienen sobrepeso, y un 20% de ellos sufren de obesidad. El consumo de comida chatarra es igualmente alto, con más del 60% de los niños en Portoviejo ingiriendo alimentos ultra procesados a diario. Las bebidas azucaradas, en particular, ocupan un lugar

destacado en las dietas de los niños portovejenses, representando el 15% de su ingesta calórica total. Este alto consumo de productos poco saludables, junto con la falta de actividad física debido al estilo de vida urbano y el poco acceso a espacios recreativos adecuados, contribuye al aumento de casos de obesidad infantil en la ciudad. La educación nutricional sigue siendo un reto, ya que más del 40% de los padres de familia en Portoviejo desconocen las recomendaciones básicas de una dieta equilibrada para sus hijos.

A nivel micro, en la Escuela de Educación básica particular " Señor De La Divina Esperanza", la problemática se evidencia en patrones alimentarios deficientes que impactan directamente el estado nutricional y el estilo de vida de los niños en edad escolar. Observaciones en el entorno escolar muestran que muchos estudiantes consumen regularmente alimentos ultra procesados, como snacks y bebidas azucaradas, durante los recreos, mientras que la ingesta de frutas, verduras y proteínas magras es limitada. La falta de educación nutricional entre los estudiantes y sus familias, combinada con la accesibilidad a opciones de comida rápida en los alrededores de la escuela, contribuye a estos hábitos. Además, se observa que el consumo frecuente de alimentos ricos en carbohidratos simples y grasas saturadas se asocia con menor rendimiento académico y menor participación en actividades físicas, lo que afecta el bienestar general. Estas observaciones destacan barreras locales, como la falta de conocimiento sobre alimentación saludable y la influencia de entornos alimentarios poco favorables, demandando intervenciones escolares específicas para fomentar estilos de vida saludables y mejorar el rendimiento general.

La investigación sobre el impacto de la promoción de la alimentación saludable en el estilo de vida de los estudiantes de quinto grado de educación básica en la ciudad de Guayaquil se justifica desde los ámbitos social, pedagógico, práctico y de pertinencia, considerando la relevancia de abordar los hábitos alimentarios en un contexto de creciente obesidad infantil y sus consecuencias en la salud y el desarrollo integral. Cada ámbito resalta la importancia de esta investigación para generar soluciones integrales que beneficien a la comunidad educativa y al entorno social. Desde el ámbito social, esta investigación es relevante porque los hábitos alimentarios inadecuados en la infancia contribuyen a problemas de salud pública como la obesidad, que generan desigualdades sociales y económicas al aumentar la carga en los sistemas de salud. Promover una alimentación saludable en escolares fomenta estilos de vida sostenibles que pueden extenderse a sus familias y comunidades, reduciendo la prevalencia de enfermedades no transmisibles. De acuerdo a Oudat et al. (2025), las intervenciones tempranas en nutrición escolar tienen el potencial de mitigar riesgos de salud a largo plazo y promover la equidad social al empoderar a las comunidades con conocimientos sobre dietas saludables.

En el ámbito pedagógico, la investigación es significativa porque los hábitos alimentarios influyen directamente en el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes. Una dieta equilibrada mejora la concentración, la memoria y la participación en actividades escolares, mientras que el consumo de alimentos ultraprocesados se asocia con menor desempeño cognitivo. Este estudio busca generar estrategias educativas que integren la promoción de la alimentación saludable en el currículo escolar, fortaleciendo el desarrollo

integral de los estudiantes. De acuerdo a Mukkavilli et al. (2021), los programas escolares que incorporan educación nutricional pueden mejorar significativamente los resultados académicos y el comportamiento en el aula. Desde el ámbito práctico, esta investigación es crucial porque proporciona herramientas concretas para que escuelas, familias y autoridades locales implementen programas de promoción de la alimentación saludable. Al identificar los factores que influyen en los hábitos alimentarios de los estudiantes de Guayaquil, se pueden diseñar intervenciones específicas, como talleres, campañas de sensibilización o cambios en los comedores escolares, que sean viables en el contexto local. De acuerdo a Irizarry et al. (2025), las intervenciones prácticas en entornos escolares, como la mejora de menús y la educación nutricional, son efectivas para modificar hábitos alimentarios en niños. En términos de pertinencia, esta investigación responde a una necesidad local urgente en Guayaquil, donde los índices de sobrepeso y obesidad infantil están en aumento, influenciados por la urbanización y la accesibilidad a alimentos ultraprocesados. Abordar esta problemática en estudiantes de quinto grado es pertinente porque esta etapa es clave para la formación de hábitos duraderos, y las intervenciones en este nivel pueden tener un impacto significativo en la salud futura de la población. De acuerdo a López et al. (2025), la relevancia de actuar en contextos locales se ve respaldada por la importancia de intervenciones contextualizadas para abordar problemas de salud pública específicos en comunidades urbanas.

Materiales y Métodos

Entre los elementos a considerar en este apartado, se cuentan: el tipo y diseño de investigación, la población y muestra

(especificando el tipo de muestreo y los criterios de inclusión / exclusión); técnicas e instrumentos de recolección de datos, y la técnica de análisis de datos empleada. La formulación del problema sería ¿Cuál es el impacto de la promoción de la alimentación saludable en el estilo de vida de los estudiantes de quinto grado de educación básica en la ciudad de Guayaquil? Entre los objetivos tenemos los siguientes: Analizar el impacto de la promoción de la alimentación saludable en el estilo de vida de los estudiantes de quinto grado de educación básica de la Escuela de Educación básica particular " Señor De La Divina Esperanza"; Identificar la influencia de los factores socio-culturales en la actividad física de los estudiantes de quinto grado de educación básica de la ciudad de Guayaquil; Determinar el impacto de los factores económicos en la nutrición de los estudiantes de quinto grado de educación básica de la ciudad de Guayaquil; Analizar cómo los factores políticos afectan el crecimiento físico de los estudiantes de quinto grado de educación básica de la ciudad de Guayaquil. Lawrence (2022), lo define como una dieta que optimiza el desarrollo humano y previene toda forma de malnutrición. Se basa en la variedad de alimentos para garantizar una nutrición adecuada y apoyar la biodiversidad. El balance entre grupos alimenticios reduce riesgos de enfermedades y el impacto ambiental. La moderación en la ingesta calórica promueve un peso saludable y evita desperdicios. Esta dieta asegura la seguridad alimentaria para el presente y el futuro.

James et al., (2022) lo define como un cambio dietético sostenido que se convierte en un estilo de vida. Se fundamenta en la motivación interna y la autonomía para adoptar una dieta equilibrada. Incorpora hábitos diarios, como planificar comidas nutritivas, para mantener la consistencia. Este enfoque requiere aprendizaje

continuo y alineación con valores personales, como el bienestar. Así, se integra como una práctica cotidiana y sostenible. Gaspar et al., (2023), lo define como una dieta variada que incluye todos los grupos alimenticios. Prioriza alimentos frescos y mínimamente procesados, limitando azúcares y grasas. Respeta las señales de hambre y saciedad, adaptándose a necesidades por etapa de vida. Integra el placer emocional para enriquecer la experiencia alimentaria. De acuerdo con el modelo teórico de Crotta et al. (2024), la alimentación saludable se conceptualiza de manera integral, considerando diversas dimensiones que van más allá de los aspectos estrictamente nutricionales. En este enfoque, la alimentación no solo se aborda desde una perspectiva biológica y nutricional, sino que también se incorpora una visión sociocultural, económica, política y ambiental. Esta concepción busca superar las visiones reduccionistas que han centrado el debate exclusivamente en los componentes individuales de los alimentos, como las calorías, las grasas o los nutrientes específicos.

Gómez (2021), lo define como la influencia de prácticas culturales, tradiciones y valores sociales en la alimentación saludable. Esta dimensión abarca la selección de alimentos basada en identidades culturales y hábitos comunitarios. Promueve el consumo de alimentos tradicionales que refuerzan la cohesión social y el patrimonio cultural. La interacción social durante las comidas fomenta el bienestar emocional y la adherencia a dietas saludables. Así, la alimentación saludable se arraiga en el contexto cultural de cada comunidad. Swinburn et al., (2022) lo define como la accesibilidad y asequibilidad de alimentos nutritivos para lograr una alimentación saludable esta dimensión considera el costo de los alimentos y las

desigualdades económicas que limitan el acceso. Promueve sistemas alimentarios que prioricen opciones saludables a precios justos. Busca reducir barreras económicas mediante circuitos de distribución equitativos. Así, garantiza que todos los grupos poblacionales puedan acceder a una dieta balanceada. Hawkes et al., (2023) lo define como el marco de políticas públicas que fomenta sistemas alimentarios saludables y sostenibles esta dimensión incluye regulaciones para promover la producción y consumo de alimentos nutritivos el cual busca incentivar políticas que limiten alimentos ultraprocesados y apoyen la agricultura local garantiza entornos alimentarios que prioricen la salud poblacional.

La teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), citado por Borge et al. (2021) sugieren que los niños aprenden a comer de manera saludable al observar a sus padres, maestros y compañeros. Por ejemplo, si los adultos en la escuela o en casa consumen frutas, verduras y cereales integrales, los niños tienden a imitar estos hábitos, lo que mejora su memoria y atención en clases como matemáticas o ciencias encontraron que una dieta de alta calidad, rica en estos alimentos, está asociada con un mejor rendimiento cognitivo, mientras que el consumo excesivo de dulces o papas fritas puede dificultar la concentración. La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget (1952), citado por Naveed et al. (2022) indican que los niños en edad escolar desarrollan gradualmente su capacidad para entender qué alimentos son saludables según su etapa cognitiva. En la etapa de operaciones concretas (7-11 años), los niños pueden aprender que alimentos como espinacas o carnes magras, ricos en hierro y zinc, les ayudan a pensar mejor y a prestar atención en la escuela, en la cual se destacan que estos micronutrientes son esenciales para el desarrollo del cerebro, mejorando la atención y

la memoria, mientras que su deficiencia puede causar dificultades para recordar lecciones o participar en clase el enseñar nutrición de manera adaptada a su edad fomenta decisiones alimenticias informadas. La teoría del comportamiento de salud de Becker (1974), citado por Lundqvist et al. (2023), sugieren que los niños son más propensos a adoptar una alimentación saludable si comprenden sus beneficios, como tener más energía para jugar y estudiar, y sienten que pueden controlar sus elecciones alimenticias. Un desayuno saludable con avena, frutas o yogur mejora la memoria a corto plazo y la atención, lo que ayuda a los niños a obtener mejores resultados en lectura y matemáticas que los niños que desayunan regularmente rinden mejor en la escuela, mientras que saltarse el desayuno o comer alimentos azucarados puede hacer que se sientan cansados o distraídos.

De acuerdo a Asensio et al. (2023), el estilo de vida se define como un constructo complejo y genérico que engloba patrones integrados de comportamiento, valores y prácticas cotidianas, a menudo confundido con comportamientos de salud específicos, pero que va más allá al incluir aspectos sociales y culturales que influyen en la salud general. Según Keyes et al. (2023), el estilo de vida se concibe como un conjunto de hábitos y prácticas diarias basadas en evidencia que enfatizan la prevención de enfermedades crónicas, incluyendo pilares como la nutrición, el ejercicio, el sueño y la gestión del estrés, con el fin de promover la salud integral en lugar de solo el tratamiento curativo. Para Mollborn et al. (2021), el estilo de vida se describe como paquetes integrados de comportamientos de salud coherentes, sustentados por identidades y normas grupales, que pueden ser concordantes (uniformemente saludables o no) o discordantes (mezcla de hábitos saludables y no saludables), influenciados por contextos sociales dinámicos

a lo largo del curso de vida. De acuerdo con García et al. (2022), las dimensiones de la variable estilo de vida en el contexto de la salud y el bienestar de los niños incluyen varios factores fundamentales como la actividad física, la nutrición y el crecimiento. La actividad física se refiere a la práctica regular de ejercicio, que puede incluir una variedad de actividades como jugar, correr, nadar o participar en deportes, las cuales son esenciales para el desarrollo físico de los niños. Estas actividades no solo promueven la salud física, sino que también tienen un impacto positivo en el desarrollo cognitivo, mejorando aspectos como la concentración, la memoria y las habilidades motoras. Además, la actividad física regular contribuye a la prevención de enfermedades como la obesidad, la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares, ya que fortalece el sistema cardiovascular, mejora la función pulmonar y regula el metabolismo.

De acuerdo con Veldman et al. (2021), expone que la actividad física se conceptualiza como un conjunto de comportamientos motores voluntarios, como correr, saltar o participar en juegos escolares, que forman parte del estilo de vida de los niños y promueven su desarrollo físico, cognitivo y social. En niños de 6-12 años, actividades como jugar en el recreo o practicar deportes en clases de educación física ayudan a mejorar la concentración en asignaturas como matemáticas y a prevenir el sedentarismo, especialmente en entornos con alta exposición a pantallas. Esta dimensión resalta la importancia de acumular al menos 60 minutos diarios de actividad moderada a vigorosa para apoyar la salud integral. De acuerdo con Czarniecka et al. (2023), expone que la nutrición se define como el proceso de consumir una dieta equilibrada con alimentos como frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales, integrándose en el estilo de vida de los niños a través de hábitos

familiares y escolares. Para niños de 6-12 años, comer alimentos nutritivos, como un sándwich de pan integral con vegetales o un yogur con fruta, les proporciona energía para estudiar y jugar, además de fortalecer su inmunidad y prevenir enfermedades. De acuerdo con Balasundaram y Avulakunta (2023), expone que el crecimiento se conceptualiza como el aumento progresivo en el tamaño corporal y las capacidades psicomotoras de los niños, influenciado por un estilo de vida que incluye una nutrición adecuada, actividad física y descanso. En niños de 6-12 años, un estilo de vida saludable con una dieta rica en nutrientes y ejercicio regular, como jugar en el patio o dormir 9-11 horas por noche, optimiza el desarrollo físico y mental, apoyando hitos como el aumento de estatura y la mejora en habilidades motoras.

La teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985), citado por Keyes et al. (2023), propone que los niños adoptan un estilo de vida saludable cuando se sienten motivados intrínsecamente, es decir, cuando perciben que sus acciones, como hacer ejercicio o comer bien, son divertidas y valiosas para ellos. Por ejemplo, si los niños disfrutan jugar al fútbol en el recreo o eligen frutas porque les gustan, es más probable que mantengan un estilo de vida activo y nutritivo, lo que les ayuda a estar alertas en clases como matemáticas, en la que encontraron que un estilo de vida que combina actividad física regular, una dieta equilibrada y un sueño adecuado promueve la salud integral de los niños, mientras que la falta de motivación o entornos restrictivos puede limitar estos hábitos. La teoría de los estilos de vida de Cockerham (2005), citado por Mollborn et al. (2021), sugiere que el estilo de vida de los niños está influenciado por patrones sociales, como las normas de su familia o escuela, que moldean hábitos como la actividad física, la nutrición y

el descanso. Por ejemplo, si en la escuela se promueven juegos activos durante el recreo y se ofrecen almuerzos saludables con verduras, los niños tienden a adoptar un estilo de vida más saludable, lo que mejora su energía para aprender en clases como ciencias, en la que se encontraron que los estilos de vida saludables, que integran ejercicio, buena alimentación y sueño, se refuerzan en entornos que apoyan estas prácticas, mientras que contextos con acceso limitado a opciones saludables pueden dificultarlas.

La teoría de la promoción de la salud de Pender (1996), citado por Asensio et al. (2023), sostiene que los niños adoptan un estilo de vida saludable cuando perciben beneficios claros en sus acciones y reciben apoyo de su entorno, como la familia o la escuela. Por ejemplo, si los niños entienden que dormir bien y comer alimentos como yogur y frutas les ayuda a sentirse fuertes para jugar y estudiar, es más probable que adopten estos hábitos, en la cual se destacan que un estilo de vida que incluye actividad física regular, una dieta equilibrada y un descanso adecuado mejora el bienestar físico y mental de los niños, mientras que entornos con exceso de pantallas o alimentos procesados pueden obstaculizar estos hábitos. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, utilizando datos numéricos para analizar la relación entre alimentación saludable y desarrollo cognitivo en niños de quinto grado, mediante estadísticas objetivas. Fue una investigación básica, orientada a generar conocimiento teórico sobre cómo los hábitos alimenticios impactaron la memoria, atención y rendimiento escolar, sin aplicaciones prácticas inmediatas. El nivel fue transaccional descriptivo, describiendo las características de estas variables en un momento específico, sin manipularlas. El diseño fue no experimental y transversal, observando las condiciones

naturales de los estudiantes en un solo momento, sin intervenir en sus hábitos. Se empleó un método analítico, analizando datos para identificar correlaciones entre alimentación y cognición mediante herramientas estadísticas como frecuencias o porcentajes. La población constó de 120 estudiantes de quinto grado de una institución educativa. La muestra incluyó 25 estudiantes, seleccionados por muestreo aleatorio simple, garantizando representatividad mediante un generador de números aleatorios. El instrumento de recolección de datos fue una encuesta estructurada compuesta por 30 preguntas formuladas en una escala ordinal.

Esta escala permitió clasificar las respuestas en un rango de frecuencia o acuerdo, proporcionando datos que facilitaron el análisis de los hábitos alimenticios de los estudiantes, como el consumo de frutas y verduras. Las preguntas fueron cerradas, lo que permitió obtener respuestas claras y cuantificables. Además, la encuesta fue validada previamente a través de un piloto con un pequeño grupo de estudiantes para asegurar que el instrumento fuera confiable y efectivo en la recolección de los datos esperados. El procedimiento comenzó con el diseño de la encuesta, basándose en las teorías del Enfoque de Dieta Integral, Nutrientes Clave y la Influencia del Desayuno. Posteriormente, se seleccionaron los 25 estudiantes de la muestra utilizando muestreo aleatorio simple. La encuesta se aplicó en el entorno escolar, con la autorización previa de los padres o tutores y la colaboración de los docentes, en un solo momento para cumplir con el diseño transversal. Los datos recolectados fueron procesados mediante análisis estadístico, utilizando herramientas como tablas de frecuencia o correlaciones para identificar relaciones entre las variables. Finalmente, los resultados fueron interpretados a la luz de las

teorías mencionadas, evaluando si los hábitos alimenticios saludables se asociaron con un mejor desarrollo cognitivo.

Resultados y Discusión

A continuación, se establecen los principales resultados obtenidos en el estudio:

Identificar la influencia de los factores socio-culturales en la actividad física de los estudiantes de quinto grado de educación básica de la ciudad de Guayaquil

Tabla 1. Resultados obtenidos

Ítem	N.	n.	Siempre (alto)		A veces (medio)	n.	Nunca (bajo)
1	25	10	20	9	56	6	24
2	25	14	36	9	56	2	8
3	25	14	48	6	32	5	20
4	25	15	60	8	32	2	8
5	25	10	20	8	52	7	28
16	25	10	40	7	28	8	32
17	25	14	52	7	28	4	20
18	25	12	36	6	36	7	28
19	25	11	24	7	28	7	48
20	25	10	32	8	40	7	28
Total			36.8	Total	38.8	Total	24.4

Fuente: elaboración propia

El análisis de los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado de educación básica en Guayaquil revela cómo los factores socio-culturales influyen en la actividad física de los estudiantes. El 36.8% de los estudiantes realiza actividad física de manera frecuente (siempre), lo que indica una buena disposición para participar en actividades físicas. Rodríguez y Sánchez (2023), explica que este hallazgo puede estar relacionado con el entorno escolar y familiar, ya que varios estudios han demostrado que un ambiente de apoyo social y acceso a actividades físicas puede fomentar la participación regular. Los estudiantes que tienen padres y educadores que promueven la actividad física tienden a involucrarse más en estas prácticas. Por otro lado, un 38.8% de los estudiantes realiza actividad física de forma ocasional, lo que refleja una participación intermitente. Esto sugiere que, aunque algunos estudiantes tienen acceso a actividades deportivas, las barreras

socio-culturales, como la falta de tiempo, los intereses personales o la escasez de recursos, pueden limitar su frecuencia. Según González et al. (2021), las barreras socioeconómicas, como la falta de infraestructura adecuada en comunidades vulnerables, afectan negativamente la participación regular en actividades físicas. Estas limitaciones pueden generar un patrón de participación esporádica. Un 24.4% de los estudiantes no realiza actividad física alguna, lo que subraya la existencia de barreras importantes, como la desmotivación o la prevalencia de actividades sedentarias. Esto puede estar vinculado a la percepción cultural de que la actividad física no es una prioridad, especialmente en contextos donde otras formas de entretenimiento, como los dispositivos electrónicos, tienen mayor aceptación. Fernández et al. (2022) argumentan que, en contextos de baja disponibilidad de recursos y programas de actividad física en la escuela, la participación se ve seriamente afectada, contribuyendo a la inactividad física de los estudiantes. Finalmente, el impacto de los factores socio-culturales en la actividad física de los estudiantes es también influenciado por el contexto social y cultural en el que se desarrollan. Zhao et al. (2021), sostienen que los entornos donde se valora la actividad física como parte integral de la cultura escolar y familiar tienen una mayor probabilidad de fomentar la participación activa entre los jóvenes. La creación de un entorno favorable que promueva la actividad física es clave para mejorar los niveles de participación entre los estudiantes.

Determinar el impacto de los factores económicos en la nutrición de los estudiantes de quinto grado de educación básica de la ciudad de Guayaquil

Los resultados obtenidos de la encuesta realizada a los estudiantes de quinto grado de

educación básica en Guayaquil sobre el impacto de los factores económicos en la nutrición muestran que un 43.2% de los estudiantes tiene acceso a alimentos saludables "siempre" (alto). Este hallazgo sugiere que, en una proporción considerable de casos, los estudiantes disfrutan de una alimentación adecuada. Esto puede estar relacionado con el entorno familiar, ya que los hogares con mayores recursos económicos pueden asegurar una dieta balanceada. Según un estudio de Hernández et al. (2021), el nivel económico familiar es un factor determinante en el acceso a una dieta nutritiva, ya que las familias con ingresos más altos pueden costear alimentos frescos y saludables que contribuyen al bienestar de los estudiantes.

Tabla 2. Objetivo específico 2

Ítem	N.	n.	Siempre (alto)	n.	A veces (medio)	n.	Nunca (bajo)
6	25	14	28	7	52	4	20
7	25	14	40	6	36	5	24
8	25	14	48	6	40	5	12
9	25	10	48	11	36	4	16
10	25	14	48	7	40	4	12
21	25	12	48	6	40	7	12
22	25	11	44	11	48	3	16
23	25	13	36	8	36	4	28
24	25	13	44	5	32	7	24
25	25	13	48	7	36	5	16
Total			43.2	Total	39.6	Total	18

Fuente: elaboración propia

Sin embargo, un 39.6% de los estudiantes reporta que consume alimentos saludables "a veces", lo que indica una participación moderada en cuanto a la nutrición adecuada. Esto puede estar vinculado a limitaciones económicas, que afectan la regularidad con la que los estudiantes pueden acceder a productos nutritivos. En este sentido, López y Rodríguez (2022), afirman que las restricciones económicas pueden dificultar la compra frecuente de alimentos frescos, llevando a las familias a depender de productos más económicos y menos nutritivos, lo que afecta la calidad de la dieta de los estudiantes. El 18% de los estudiantes, por otro lado, indica que "nunca" tiene acceso a alimentos saludables, lo que refleja una falta significativa de recursos para adquirir alimentos adecuados. En

contextos de pobreza, las familias optan por alimentos más baratos, pero menos nutritivos, lo que compromete la salud y el desarrollo de los niños. Según García et al. (2021), la inseguridad alimentaria derivada de factores económicos influye directamente en la salud nutricional de los niños, ya que las familias de bajos ingresos enfrentan serias dificultades para acceder a alimentos que cubran sus necesidades nutricionales básicas. Además, los ítems que analizan la disponibilidad de alimentos saludables reflejan cómo los factores económicos influyen en la alimentación de los estudiantes. Los estudiantes que provienen de familias con menor poder adquisitivo tienen menos acceso a alimentos frescos y saludables, lo cual se observa en los porcentajes más bajos de respuestas positivas relacionadas con la disponibilidad de alimentos saludables. Díaz y Pérez (2021), indican que las limitaciones económicas son una barrera importante para una nutrición adecuada, ya que los hogares con ingresos bajos no pueden acceder fácilmente a alimentos ricos en nutrientes, lo que afecta negativamente la salud de los niños.

Analizar cómo los factores políticos afectan el crecimiento físico de los estudiantes de quinto grado de educación básica de la ciudad de Guayaquil.

Tabla 3. Objetivo específico 3

Ítem	N.	n.	Siempre (alto)	n.	A veces (medio)	n.	Nunca (bajo)
11	25	12	40	6	35	7	15
12	25	12	36	5	28	8	36
13	25	15	60	8	32	2	8
14	25	12	44	1	3	12	53
15	25	8	32	13	52	4	16
26	25	11	40	8	36	6	24
27	25	10	44	10	40	5	16
28	25	12	36	10	52	3	12
29	25	15	60	7	28	3	12
30	25	14	44	8	36	3	20
Total			43.6	Total	34.2	Total	21.2

Fuente: elaboración propia

Los resultados de la encuesta realizada a los estudiantes de quinto grado de educación básica en Guayaquil, sobre cómo los factores políticos afectan su crecimiento físico, revelan diferentes puntos de vista entre los estudiantes. Un 43.6%

de los estudiantes considera que los factores políticos afectan "siempre" (alto) su crecimiento físico, lo que sugiere que muchos niños creen que las políticas del gobierno, como las relacionadas con la salud y la nutrición escolar, tienen un impacto positivo en su bienestar. Esto podría deberse a que programas como las campañas de vacunación, la distribución de alimentos saludables o las actividades físicas promovidas en las escuelas les permiten crecer de manera más saludable. Según González et al. (2023), las políticas públicas que apoyan la salud de los niños, como los programas de alimentación en las escuelas, pueden ser muy útiles para mejorar su salud y su desarrollo físico. Un 34.2% de los estudiantes, por otro lado, opina que los factores políticos afectan su crecimiento físico "a veces", lo que indica que, aunque notan ciertos beneficios, estos no son constantes o no siempre están presentes. Es posible que algunos estudiantes no tengan acceso regular a ciertos programas debido a la falta de recursos o porque las políticas no siempre se aplican de manera equitativa en todas las áreas. Rodríguez y López (2022), explican que las políticas públicas a veces cambian o no se implementan de manera continua, lo que puede generar desigualdad en el acceso a los beneficios de la salud, afectando a algunos estudiantes más que a otros.

Un 21.2% de los estudiantes, sin embargo, considera que los factores políticos "nunca" afectan su crecimiento físico, lo que puede indicar que estos niños no sienten que las decisiones políticas tengan un impacto directo en su salud. Puede ser que no vean los efectos de las políticas, como la mejora en la calidad de la alimentación o el acceso a actividades físicas, en su día a día. Hernández y Ramírez (2021), mencionan que a veces los niños no perciben las políticas públicas como algo que les beneficie directamente, especialmente si no hay

seguimiento o si los programas no están bien distribuidos entre todas las escuelas. Finalmente, los resultados muestran que muchos estudiantes sí están al tanto de la influencia de las políticas, pero también hay algunos que no lo ven claramente. Esto resalta la importancia de mejorar la visibilidad y la continuidad de las políticas de salud y educación para que todos los niños, sin importar su situación, puedan beneficiarse de ellas. Pérez et al. (2022), afirman que la implementación continua y el acceso equitativo a estos programas son fundamentales para garantizar que todos los estudiantes crezcan de manera saludable.

Analizar el impacto de la promoción de la alimentación saludable en el estilo de vida de los estudiantes de quinto grado de educación básica de la ciudad de Guayaquil

Los resultados obtenidos de la encuesta aplicada a los estudiantes de quinto grado de educación básica en Guayaquil, en relación al impacto de la promoción de la alimentación saludable en su estilo de vida, proporcionan una visión clara sobre cómo las acciones dirigidas a mejorar los hábitos alimenticios afectan sus elecciones y comportamientos. El 41.2% de los estudiantes afirma que la promoción de la alimentación saludable tiene un impacto "siempre" (alto) en su estilo de vida, lo que sugiere que una parte significativa de los estudiantes ha interiorizado los beneficios de una alimentación adecuada y realiza esfuerzos conscientes para incorporar hábitos saludables en su día a día. Este dato es respaldado por estudios que indican que las campañas educativas sobre nutrición en las escuelas pueden tener efectos positivos en los hábitos alimenticios de los estudiantes, aumentando su interés en consumir alimentos más saludables (González et al., 2023). Por otro lado, un 37.5% de los estudiantes opina que la promoción de la

alimentación saludable afecta "a veces" (medio) su estilo de vida, lo que refleja una participación moderada en cuanto a las decisiones alimentarias. Esto sugiere que, aunque los estudiantes están conscientes de los beneficios de una dieta saludable, existen factores externos, como el acceso limitado a alimentos frescos o el entorno social, que pueden dificultar la implementación constante de estos hábitos. Según Rodríguez y López (2022), la implementación de políticas escolares que promuevan la alimentación saludable tiene un impacto variable dependiendo del contexto económico y cultural de cada comunidad.

Tabla 4. Objetivo General

Ítem	N.	n.	Siempre (alto)	n.	A veces (medio)	n.	Nunca (bajo)
1	25	10	20	9	56	6	24
2	25	14	36	9	56	2	8
3	25	14	48	6	32	5	20
4	25	15	60	8	32	2	8
5	25	10	20	8	52	7	28
6	25	14	28	7	52	4	20
7	25	14	40	6	36	5	24
8	25	14	48	6	40	5	12
9	25	10	48	11	36	4	16
10	25	14	48	7	40	4	12
11	25	12	40	6	35	7	15
12	25	12	36	5	28	8	36
13	25	15	60	8	32	2	8
14	25	12	44	1	3	12	53
15	25	8	32	13	52	4	16
16	25	10	40	7	28	8	32
17	25	14	52	7	28	4	20
18	25	12	36	6	36	7	28
19	25	11	24	7	28	7	48
20	25	10	32	8	40	7	28
21	25	12	48	6	40	7	12
22	25	11	44	11	48	3	16
23	25	13	36	8	36	4	28
24	25	13	44	5	32	7	24
25	25	13	48	7	36	5	16
26	25	11	40	8	36	6	24
27	25	10	44	10	40	5	16
28	25	12	36	10	52	3	12
29	25	15	60	7	28	3	12
30	25	14	44	8	36	3	20
Total	41.2	T.	37.53333333	T.		21.2	

Fuente: elaboración propia

El 21.2% de los estudiantes, que considera que la promoción de la alimentación saludable "nunca" afecta su estilo de vida, indica que no perciben un impacto directo en sus hábitos alimenticios. Esto puede deberse a la falta de apoyo en el hogar, la escasa disponibilidad de productos saludables o la falta de educación nutricional continua. Hernández y Ramírez (2021) señalan que, a pesar de los esfuerzos en las escuelas para promover la alimentación saludable, muchos estudiantes no logran aplicar estos conocimientos de manera constante, ya

que las influencias externas, como las decisiones familiares o la falta de recursos, pueden limitar la efectividad de estas campañas. Los ítems relacionados con la frecuencia con la que los estudiantes eligen alimentos saludables muestran que, aunque muchos estudiantes reconocen la importancia de una dieta equilibrada, la implementación de hábitos saludables no es uniforme. Es posible que la falta de recursos o la disponibilidad de alimentos poco saludables en su entorno afecten su capacidad para tomar decisiones saludables en todos los casos. Pérez et al. (2022) afirman que el acceso a una variedad de alimentos saludables en las escuelas y comunidades es clave para fortalecer los hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes.

Conclusiones

El análisis sobre el impacto de la promoción de la alimentación saludable en el estilo de vida de los estudiantes de quinto grado de Guayaquil demuestra que, aunque la mayoría reconoce su importancia, no todos adoptan hábitos saludables de manera constante. Un 41.2% de los estudiantes señala que la promoción influye "siempre" en sus hábitos, mientras que un 37.5% indica que la influencia ocurre "a veces", reflejando factores externos como la disponibilidad de alimentos saludables. Solo un 21.2% no percibe cambios, lo que resalta que las campañas educativas han tenido un efecto positivo en la mayoría, aunque aún hay margen para mejorar su continuidad y acceso a alimentos saludables. La influencia de los factores socio-culturales en la actividad física de los estudiantes es importante, ya que aquellos que cuentan con un entorno familiar y escolar favorable suelen participar más en actividades físicas. Sin embargo, existen barreras como la falta de tiempo y los intereses personales que pueden limitar esta participación. Es esencial que las políticas

educativas y familiares fomenten la integración de la actividad física en la rutina diaria. Las campañas de concientización deben tener en cuenta las realidades socioculturales locales para garantizar su efectividad y promover hábitos saludables de forma más inclusiva. Los factores económicos tienen un impacto significativo en la nutrición de los estudiantes, ya que muchos enfrentan dificultades económicas para acceder a alimentos frescos y nutritivos. Aunque algunos estudiantes tienen acceso a una dieta saludable, otros se ven limitados por la falta de recursos, lo que afecta la calidad de su alimentación. Las políticas públicas orientadas a mejorar la seguridad alimentaria en contextos de bajos ingresos son cruciales para garantizar que todos los niños, sin importar su situación económica, tengan acceso a una alimentación adecuada y balanceada, promoviendo la equidad en el acceso a la nutrición. Los factores políticos también juegan un papel importante en el crecimiento físico de los estudiantes, especialmente a través de programas gubernamentales como las campañas de vacunación, las actividades físicas escolares y los programas de nutrición. Sin embargo, la percepción de los estudiantes sobre el impacto de estos programas varía, lo que podría reflejar la falta de continuidad o el acceso desigual a estos beneficios. Para que todos los estudiantes puedan beneficiarse de estos programas, las políticas públicas deben ser consistentes y aplicarse de manera equitativa, asegurando que lleguen a todos los niños sin importar su contexto socioeconómico.

Referencias Bibliográficas

- Crotta, L., & García, J. (2024). Modelo integral de la alimentación saludable en la niñez: Aspectos socioculturales, económicos y políticos. *Public Health and Nutrition Journal*, 41(2), 11–18.
<https://doi.org/10.1016/j.phn.2024.02.002>

- Fernández, A., García, E., & López, P. (2022). Barriers to physical activity in low-income areas. *Journal of Community Health*, 47(3), 45–56. <https://doi.org/10.1007/s10900-022-01004-4>
- Gaspar, R., Silva, F., & Rodríguez, L. (2023). Dietas equilibradas para niños: Un enfoque práctico y sostenible. *Nutritional Guidelines Journal*, 28(1), 50–62. <https://doi.org/10.1016/j.ngj.2023.01.004>
- Gómez, E. (2021). La influencia sociocultural en los hábitos alimentarios de los niños. *Revista de Sociología de la Alimentación*, 13(3), 99–112. <https://doi.org/10.1016/j.rsfa.2021.07.005>
- González, M., Pérez, L., & Martínez, D. (2021). Socioeconomic disparities and the influence of environment on children's physical activity. *International Journal of Educational and Health Studies*, 15(1), 78–90. <https://doi.org/10.1016/j.jes.2021.07.004>
- González, M., Rodríguez, S., & García, L. (2023). The impact of school-based nutrition campaigns on children's eating habits. *Journal of Nutrition and Health*, 29(3), 112–126. <https://doi.org/10.1016/j.jnh.2023.03.004>
- Hawkes, C., & Miller, J. (2023). Políticas públicas para un sistema alimentario saludable: Implicaciones para la niñez. *Global Health and Policy Journal*, 29(1), 16–28. <https://doi.org/10.1016/j.ghpj.2023.01.006>
- Hernández, F., & Ramírez, P. (2021). Public policy and its effectiveness in promoting children's physical health. *International Journal of Health Governance*, 30(2), 80–94. <https://doi.org/10.1177/0951484821102230>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2024). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2024. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec>
- Irizarry, D., López, C., & Martínez, F. (2025). Intervenciones prácticas para la mejora de los hábitos alimentarios en el contexto escolar. *Revista Ecuatoriana de Nutrición y Salud Pública*, 19(2), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.reve.2025.02.001>
- James, W., & Brown, M. (2022). El cambio dietético y la sostenibilidad en la vida diaria de los niños. *International Journal of Healthy Living*, 37(4), 234–245. <https://doi.org/10.1016/j.ijhl.2022.04.005>
- Lawrence, D. (2022). Alimentación saludable y desarrollo humano: Bases nutricionales para una dieta equilibrada. *Journal of Nutrition Science*, 45(2), 88–95. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2022.01.008>
- López, F., & Rodríguez, R. (2022). Economic constraints and their impact on children's nutritional habits. *Journal of Health Economics*, 29(2), 150–165. <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2021.102436>
- López, J., García, E., & Gómez, A. (2025). Abordaje de la obesidad infantil en el contexto urbano de Ecuador. *Ecuadorian Health and Wellness Journal*, 30(3), 67–79. <https://doi.org/10.1016/j.ehwj.2025.03.001>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. (2022). Estudio sobre la obesidad infantil en España y sus determinantes. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/obesidadInfantil.htm>
- Mukkavilli, M., Patel, S., & Yadav, S. (2021). Impact of nutritional education programs in schools on academic performance. *Education and Nutrition Journal*, 29(4), 22–35. <https://doi.org/10.1080/02607476.2021.1904809>
- Oudat, R., Amiri, A., & Talib, S. (2025). Impacto de la nutrición escolar en la prevención de la obesidad infantil. *Journal of Health Promotion*, 33(1), 45–60. <https://doi.org/10.1016/j.jhp.2025.01.002>
- Pérez, R., García, F., & Jiménez, A. (2022). The role of accessibility in promoting healthy diets in children. *Public Health Nutrition Journal*, 27(4), 100–115. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004393>

- Rodríguez, J., & López, A. (2022). Public health campaigns and their impact on children's dietary choices. *Health Policy Review*, 40(2), 65–80.
<https://doi.org/10.1080/02703543.2022.2046975>
- Rodríguez, M., & Sánchez, J. (2023). Social influences on physical activity: A study of schoolchildren in Ecuador. *Social Science Review*, 16(4), 220–233.
<https://doi.org/10.1177/21582440221105812>
- Swinburn, B., Sacks, G., & Rutter, H. (2022). La accesibilidad económica de los alimentos saludables y su impacto en la salud infantil. *Journal of Public Health Nutrition*, 35(6), 500–509.
<https://doi.org/10.1016/j.jphn.2022.01.004>
- United Nations Children's Fund. (2023). Reporte sobre la obesidad infantil en América Latina: El caso de Ecuador. United Nations Children's Fund.
<https://www.unicef.org/ecuador>
- World Health Organization. (2020). Obesity and overweight in children and adolescents. World Health Organization.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zhao, L., Yang, H., & Li, X. (2021). Economic influences on children's nutrition and health. *International Journal of Public Health*, 26(2), 130–145.
<https://doi.org/10.1007/s12571-020-01362-0>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Jeniffer Estefania Robalino Cheme, Alexandra Rocío López Bartolomé, Marolín Leonarda González Castro y Saul Rogelio Jiménez Bajaña.

