

Artículo científico Volumen 5 Nro. 2 de 2024 https://doi.org/10.47797/llamkasun.v5i2.135 Página 39 de 49

Análisis integral sobre la alimentación saludable en estudiantes del C.E.I. Alfonso Ugarte y Vernal en Huancavelica

Comprehensive analysis of healthy eating in students of C.E.I. Alfonso Ugarte y Vernal in Huancavelica

- Max Jefferson Palacio Anaya
- D 1 Junior Carlos Ramos Tuncar
- ² Freddy Rogger Chinchay Izaguirre
- Lucia Ruth Pantoja Tirado
- TRicherson Harold Piscoche Chinchay
- ¹ Universidad Nacional Autónoma de Tayacaja Daniel Hernández Morillo, Perú.
- ² Universidad Nacional del Santa, Perú.

Recibido: 2024-11-13 Aceptado: 2024-12-29 Publicado: 2024-12-29

Resumen

La alimentación saludable constituye un pilar esencial para el desarrollo físico, mental y emocional de los adolescentes, ya que una dieta equilibrada influye directamente en su concentración, rendimiento académico y bienestar general. En ese contexto, la presente investigación tuvo como propósito analizar los hábitos alimenticios de los estudiantes e implementar estrategias orientadas a fortalecer la adopción de prácticas alimentarias saludables que contribuyan a mejorar su desempeño escolar y su calidad de vida. El estudio se desarrolló bajo un enfoque descriptivo, con análisis documental y diseño no experimental, realizado en la Institución Educativa "Alfonso Ugarte y Vernal", ubicada en el distrito de Pampas-Huancavelica (3 265,58 m s. n. m.). Los resultados evidencian que más de la mitad de los estudiantes reconoce la importancia de una alimentación saludable para su rendimiento académico y salud futura; sin embargo, antes de la intervención existía un conocimiento limitado sobre las consecuencias de una dieta inadecuada. Tras la aplicación de talleres, encuestas y actividades educativas, se observó una mejora moderada en la comprensión y valoración de los alimentos saludables, acompañada de un incremento en la disposición a modificar hábitos poco favorables. Las estrategias implementadas basadas en la educación nutricional, el uso de materiales didácticos y la promoción de entornos alimentarios saludables contribuyeron a generar conciencia, autonomía y compromiso estudiantil, creando un ambiente que favorece el desarrollo de hábitos sostenibles y promueve el bienestar integral de los escolares. Los resultados resaltan la necesidad de incorporar la educación alimentaria como componente transversal del currículo escolar.

Palabras clave: Alimentación saludable, FODA, hábitos alimenticios, rendimiento académico.



Abstract

Healthy eating is an essential pillar for the physical, mental, and emotional development of adolescents, as a balanced diet directly influences their concentration, academic performance, and overall well-being. In this context, the purpose of this research was to analyze students' eating habits and implement strategies aimed at strengthening the adoption of healthy eating practices that contribute to improving their school performance and quality of life. The study was conducted using a descriptive approach, with documentary analysis and a non-experimental design, at the Alfonso Ugarte y Vernal Educational Institution, located in the district of Pampas-Huancavelica (3,265.58 meters above sea level). The results show that more than half of the students recognize the importance of healthy eating for their academic performance and future health; however, before the intervention, there was limited knowledge about the consequences of an inadequate diet. Following the implementation of workshops, surveys, and educational activities, a moderate improvement was observed in the understanding and appreciation of healthy foods, accompanied by an increase in the willingness to change unfavorable habits. The strategies implemented, based on nutrition education, the use of teaching materials, and the promotion of healthy eating environments, contributed to raising awareness, autonomy, and student commitment, creating an environment that favors the development of sustainable habits and promotes the overall well-being of schoolchildren. The results highlight the need to incorporate food education as a cross-cutting component of the school curriculum.

Keywords: Healthy eating, SWOT, eating habits, academic performance.

Introducción

El Perú enfrenta actualmente una doble carga de malnutrición, caracterizada por la coexistencia de la desnutrición y la anemia con el aumento progresivo del sobrepeso y la obesidad en distintos grupos etarios. Esta problemática refleja una transición nutricional acelerada que combina deficiencias alimentarias persistentes con un creciente consumo de alimentos ultraprocesados. Dicha situación responde a cambios profundos en los patrones alimentarios y al abandono de la dieta tradicional peruana, rica en granos andinos, frutas y hortalizas locales, en favor de una alimentación basada en productos industrializados, con alto contenido calórico y escaso valor nutritivo (Santos et al., 2021). Este fenómeno, conocido como "modernización alimentaria", ha sido potenciado por el incremento del poder adquisitivo, la urbanización y la publicidad dirigida a jóvenes y niños, lo que ha derivado en un aumento sostenido de enfermedades metabólicas y cardiovasculares. El consumo excesivo de grasas saturadas, azúcares y sodio ha contribuido a la proliferación de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus tipo 2, la hipertensión arterial, las cardiopatías y ciertos tipos de cáncer (Palascha & Chang, 2024).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el periodo comprendido entre los 10 y 19 años, etapa crucial del ciclo vital donde ocurren intensos cambios biológicos, cognitivos y emocionales que configuran las bases del desarrollo humano (Rivera, 2020). Durante este periodo se incrementan las demandas energéticas y nutricionales debido al crecimiento acelerado y a la mayor actividad física e intelectual. Sin embargo, también es la etapa en la que se consolidan los hábitos alimentarios, influenciados por el entorno familiar, escolar y social. Diversas investigaciones han evidenciado que los adolescentes con obesidad enfrentan no solo un mayor riesgo de padecer enfermedades metabólicas a largo plazo, sino también problemas psicosociales como discriminación o acoso escolar (bullying) relacionados con su apariencia física, afectando su autoestima y salud mental (Aslanyan & Demirchyan, 2024).

En el contexto nacional, los informes del Instituto Nacional de Salud (INS, 2025) revelan que el 32,3 % de los escolares entre 6 y 11 años presentan sobrepeso u obesidad, mientras que el 69,9 % de los adultos de 30 a 59 años muestran el mismo problema. Estas cifras evidencian la persistencia de un entorno obesogénico, influido por el fácil acceso a productos de bajo valor nutricional, la falta de educación alimentaria y los estilos de vida sedentarios. La reproducción de estos hábitos en el hogar genera un efecto multiplicador: los padres, al carecer de información o conciencia sobre

© **()**

Evaluación de la alimentación saludable y estrategias de salud escolar en el colegio Daniel Hernández, Pampas-Huancavelica Página 41 de 49

la importancia de una dieta equilibrada, transmiten prácticas alimentarias inadecuadas a sus hijos, perpetuando un ciclo intergeneracional de mala nutrición (Ugaz et al., 2024).

En este escenario, la escuela se convierte en un espacio estratégico de intervención para la formación de hábitos saludables y la corrección de patrones alimentarios desfavorables. La alimentación escolar balanceada contribuye al bienestar integral del estudiante, aportando entre el 10 % y el 15 % de los requerimientos energéticos diarios y mejorando la atención, la memoria y la motivación académica. En este sentido, la lonchera nutritiva cumple un papel educativo fundamental, al promover la selección consciente y responsable de los alimentos (Ministerio de Salud, 2025).

La evidencia científica peruana y regional demuestra que los programas de alimentación escolar tienen un impacto positivo en la asistencia, reducen la deserción y fortalecen las capacidades cognitivas en comprensión lectora, resolución de problemas y pensamiento crítico (Cueto & Chinen, 2008). Estos hallazgos concuerdan con revisiones sistemáticas internacionales que resaltan los efectos favorables de las políticas alimentarias sobre la salud y el rendimiento académico en contextos educativos (Wang et al., 2021; Sánchez, 2020). No obstante, investigaciones recientes advierten que menos del 50 % de los escolares peruanos consumen loncheras saludables, predominando preparaciones con alto contenido de carbohidratos simples, grasas saturadas y bebidas gaseosas, y un consumo muy reducido de frutas, proteínas o cereales integrales (Ruiz, 2018).

Ante esta realidad, el Estado peruano ha impulsado diversas políticas y programas nacionales orientados a garantizar la seguridad alimentaria infantil, como el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma, la Ley N.º 30021 de Promoción de la Alimentación Saludable, y las regulaciones sobre kioscos y comedores escolares saludables. Dichas medidas buscan asegurar alimentos inocuos, equilibrados y culturalmente pertinentes, promoviendo entornos escolares libres de productos ultraprocesados (Francke & Acosta, 2021). Sin embargo, la implementación efectiva de estas políticas todavía enfrenta limitaciones estructurales y pedagógicas, entre ellas la escasa capacitación docente en temas de nutrición, la débil participación de las familias y la falta de un monitoreo nutricional continuo y sistemático.

Por tanto, la problemática alimentaria en escolares peruanos exige un enfoque integral e interdisciplinario que articule factores familiares, culturales, sociales y educativos. Solo así será posible identificar las barreras que impiden la adopción de hábitos saludables sostenibles y diseñar estrategias contextualizadas que integren educación, participación y políticas públicas. En este marco, el presente estudio tiene como objetivo general analizar la situación de la alimentación saludable en los estudiantes de cuarto y quinto grado de educación secundaria del Colegio C.E.I. Alfonso Ugarte, en Pampas – Huancavelica, y proponer estrategias de mejora que fortalezcan tanto la salud nutricional como el rendimiento académico. Los hallazgos de esta investigación aspiran a servir de base para el diseño de intervenciones educativas y comunitarias sostenibles, orientadas a fomentar una cultura alimentaria saludable con enfoque preventivo y de bienestar integral.

Materiales y Métodos

La presente investigación se enmarca dentro del enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y de análisis documental, con un diseño no experimental y de corte transversal. Se orientó a describir y analizar las características, hábitos y condiciones relacionadas con la alimentación saludable en los estudiantes de educación secundaria, sin manipular deliberadamente las variables de estudio.

Este tipo de diseño permitió observar los fenómenos en su contexto natural, recopilando información a partir de fuentes documentales, informes institucionales y encuestas aplicadas al grupo objetivo, a fin de identificar patrones y tendencias alimentarias que pudieran servir de base para futuras estrategias de intervención educativa.

El estudio se desarrolló en la Institución Educativa "Alfonso Ugarte y Vernal", ubicada en el distrito de Pampas, provincia de Tayacaja, región Huancavelica – Perú. La institución se localiza geográficamente en las coordenadas



12°24'09.0" S y 74°52'43.2" W, a una altitud aproximada de 3 265,58 m s. n. m. Esta altitud confiere condiciones climáticas templadas y una relativa variación térmica que influyen tanto en la disponibilidad de alimentos locales como en los patrones de consumo nutricional de los estudiantes. La elección de esta institución respondió a su representatividad dentro del ámbito urbano andino, su diversidad sociocultural y su importancia educativa en la provincia, lo que permitió obtener una visión integral del contexto alimentario de los adolescentes de nivel secundario. El entorno socioeconómico de la comunidad estudiantil, caracterizado por ingresos familiares variables, limitado acceso a alimentos frescos y escasa educación nutricional, constituyó un escenario idóneo para analizar las prácticas y percepciones relacionadas con la alimentación saludable.

Población

La población de estudio estuvo conformada por el total de estudiantes matriculados en los cinco grados de educación secundaria de la Institución Educativa "Alfonso Ugarte y Vernal", perteneciente al distrito de Pampas, provincia de Tayacaja, región Huancavelica. Según el registro institucional correspondiente al año académico 2024, la población total ascendió aproximadamente a 130 estudiantes distribuidos entre los grados de primero, segundo, tercero, cuarto y quinto de secundaria. Esta población fue considerada como el universo muestral, al representar el conjunto de adolescentes con características sociodemográficas y hábitos alimentarios semejantes, propios del contexto urbano andino de la provincia.

Muestra

Para efectos del estudio se seleccionó una muestra intencionada conformada por los estudiantes de cuarto y quinto grado de educación secundaria, debido a que en estos niveles los adolescentes presentan mayor autonomía en la elección de sus alimentos, mayor participación en actividades escolares, y una percepción más consciente sobre los efectos de la alimentación en su rendimiento académico. El tamaño de la muestra se determinó aplicando la fórmula estadística para poblaciones finitas

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1-p)}{e^2 \cdot (N-1) + Z^2 p \cdot (1-p)}$$

Donde:

- √ n = tamaño de la muestra
- ✓ N = tamaño de la población (130 estudiantes)
- ✓ Z = nivel de confianza (1.96 para 95 %)
- ✓ p = probabilidad esperada (0.5, por máxima variabilidad)
- \checkmark e = margen de error permitido (0.05)

Sustituyendo los valores se obtuvo una muestra de 31 estudiantes, la cual fue considerada suficiente para lograr representatividad estadística del grupo objetivo y garantizar la confiabilidad de los resultados.

Tabla 1

Estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria de la I.E. "Alfonso Ugarte y Vernal", año 2024

Grado	Estudiantes	N° encuestados	
4to	16	16	
5to	15	15	
Total		31	

Nota. La tabla presenta la distribución de los estudiantes seleccionados como muestra para el estudio, en función de la población total registrada en la institución durante el año académico 2024.



Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la obtención de la información se empleó la técnica de la encuesta, seleccionada por su eficacia en la recopilación de datos cuantitativos de forma directa, rápida y controlada (Sullivan & Artino, 2013). La aplicación del instrumento se realizó de manera presencial a los estudiantes de cuarto y quinto grado de educación secundaria de la Institución Educativa "Alfonso Ugarte y Vernal", en el distrito de Pampas—Huancavelica, dentro del horario académico y con la autorización institucional correspondiente.

El instrumento consistió en un cuestionario estructurado de 20 preguntas cerradas, elaborado a partir de referentes teóricos y lineamientos nutricionales del Ministerio de Salud del Perú (Ministerio de Salud, 2025). Las preguntas se diseñaron para evaluar tres dimensiones principales:

- 1. Conocimientos sobre alimentación saludable (identificación de alimentos, frecuencia de consumo y equilibrio nutricional).
- 2. Hábitos y prácticas alimentarias cotidianas (loncheras, desayunos, consumo de frutas, verduras y agua).
- 3. Preferencias y consumo de alimentos procesados o ultraprocesados (bebidas gaseosas, frituras, snacks y dulces).

Antes de su aplicación definitiva, el instrumento fue validado por juicio de expertos (especialistas en nutrición, psicología educativa y metodología), quienes evaluaron la claridad, pertinencia y coherencia de cada ítem mediante la V de Aiken, alcanzando valores superiores a 0.85 (Aiken, 1985). Asimismo, la confiabilidad del cuestionario se verificó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, cuyo valor ($\alpha = 0.89$) evidenció alta consistencia interna (Cronbach, 1951).

El cuestionario se aplicó en formato impreso bajo la supervisión del equipo investigador, garantizando confidencialidad, voluntariedad y anonimato conforme a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2013).

Método de selección de la muestra

La selección de la muestra se efectuó mediante un muestreo aleatorio simple, asegurando igualdad de probabilidad para todos los estudiantes de los grados seleccionados (Krejcie & Morgan, 1970). Esta técnica permitió conformar un grupo representativo del universo poblacional (130 estudiantes) correspondiente a los cinco grados de educación secundaria.

Se determinó una muestra de 31 participantes, calculada mediante la fórmula para poblaciones finitas, con un nivel de confianza del 95 % y un error máximo del 5 %. Los participantes pertenecían a los grados de cuarto y quinto de secundaria, seleccionados por su mayor autonomía en la elección de alimentos y conciencia sobre su salud nutricional.

El estudio respetó las disposiciones éticas del Código de Ética del CONCYTEC (2023) y la normativa universitaria, garantizando la confidencialidad, anonimato y consentimiento informado de los encuestados.

Técnicas de análisis de datos

El El procesamiento y análisis de los datos se realizó con los programas IBM SPSS Statistics v25 (IBM Corp., 2022) y Microsoft Excel 2021. Se aplicaron procedimientos de estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes, medias y desviaciones estándar) y pruebas de correlación bivariada para identificar la relación entre el nivel de conocimiento alimentario y las prácticas de consumo.

Además, se examinaron tendencias y patrones de comportamiento entre los grupos etarios y grados académicos, organizando los resultados en tablas y gráficos comparativos según las recomendaciones del STROBE Statement para la presentación de estudios observacionales (von Elm et al., 2007). Este proceso permitió determinar los factores



que influyen en los hábitos alimentarios de los adolescentes y sustentar las estrategias de mejora educativa y nutricional en el contexto huancavelicano.

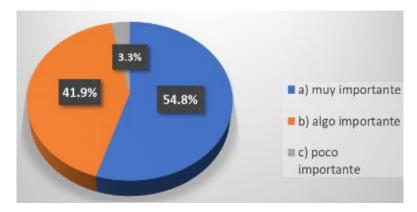
RESULTADOS

Diagnóstico situacional

Con el propósito de conocer el contexto actual de los hábitos alimentarios y el nivel de conocimiento sobre nutrición saludable en los estudiantes de la Institución Educativa C.E.I. "Alfonso Ugarte y Vernal", se aplicó una encuesta diagnóstica inicial y final (pre y post intervención) a una muestra de 53 estudiantes de 4.º y 5.º grado de educación secundaria, de un total de 117 alumnos matriculados en el año 2024. La encuesta tuvo como finalidad identificar los cambios en la percepción, actitud y conocimiento de los adolescentes antes y después de la actividad educativa orientada a la promoción de una alimentación saludable y a la reflexión sobre los efectos de los alimentos procesados en la salud.

Figura 1

Percepción inicial sobre la importancia de la alimentación saludable en el rendimiento académico



Los resultados iniciales (Figura 1) evidencian que el 41,9 % de los estudiantes percibe la alimentación saludable como "algo relevante" para su rendimiento académico, mientras que el 54,8 % la considera "extremadamente relevante". Solo un pequeño grupo (3,3 %) indicó una valoración baja o nula sobre su influencia. Estos datos reflejan que, en la fase previa a la intervención, la mayoría de los alumnos ya reconocía una relación entre la nutrición equilibrada y el desempeño escolar, aunque sin una comprensión profunda de sus implicancias fisiológicas y cognitivas.

Figura 2

Percepción inicial sobre el impacto de la mala alimentación en la salud futura

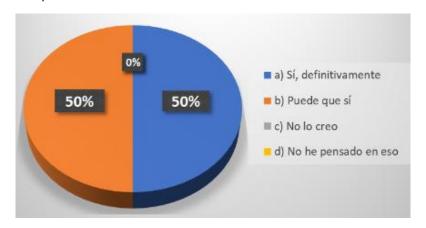
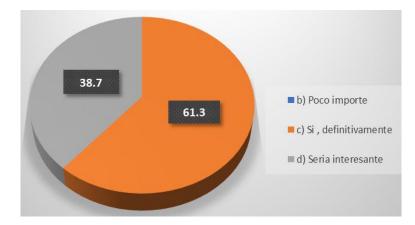




Figura 3

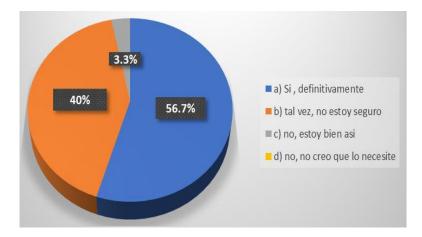
Percepción posterior sobre la importancia de la alimentación saludable en el rendimiento académico



Tras la intervención educativa, los resultados de la Figura 3 muestran una mejora perceptible en la valoración del tema: el 38,7 % de los estudiantes consideró que la alimentación saludable es "definitivamente relevante" para su rendimiento académico, mientras que el 61,3 % la calificó como "muy interesante e importante". En comparación con la encuesta inicial, se observa un incremento en el nivel de convencimiento y motivación, indicando que los mensajes de sensibilización promovieron un cambio actitudinal hacia la práctica de hábitos alimentarios equilibrados.

Figura 4

Percepción posterior sobre los efectos de la mala alimentación en la salud futura



Finalmente, los resultados de la Figura 4 reflejan que el 56,7 % de los estudiantes aún manifestó cierta inseguridad respecto a cómo una mala alimentación puede afectar su salud futura, aunque se evidencia una tendencia positiva hacia una mayor reflexión crítica sobre las consecuencias de los malos hábitos alimentarios. El restante 43,3 % reconoció de manera contundente que la mala alimentación constituye un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, como la diabetes, la hipertensión o la anemia.

Los resultados del diagnóstico situacional muestran que los estudiantes poseen nociones generales adecuadas sobre la alimentación saludable, pero presentan brechas de conocimiento respecto a la identificación de alimentos procesados, la lectura de etiquetas nutricionales y la frecuencia de consumo recomendada.

El análisis comparativo entre las encuestas de entrada y salida permitió constatar un avance significativo en la percepción y en la disposición hacia la adopción de hábitos saludables, aunque persisten áreas de mejora relacionadas con la aplicación práctica de dichos conocimientos en la vida cotidiana. La evidencia empírica obtenida



Evaluación de la alimentación saludable y estrategias de salud escolar en el colegio Daniel Hernández, Pampas-Huancavelica Página 46 de 49

respalda la efectividad de la intervención educativa en la sensibilización sobre la importancia de la nutrición en el desempeño académico y en la prevención de enfermedades futuras, especialmente en contextos escolares rurales y urbano-andinos como el de Pampas–Huancavelica.

Aplicación de la herramienta FODA

Como parte del proceso analítico, se aplicó la herramienta FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas) con el propósito de identificar los factores internos y externos que influyen en la adopción de prácticas de alimentación saludable en los estudiantes de la Institución Educativa "Alfonso Ugarte y Vernal". El análisis se sustentó en la información obtenida a través de encuestas, observaciones directas y revisión documental institucional, lo que permitió caracterizar el contexto alimentario escolar y detectar los elementos clave que condicionan tanto la promoción como la sostenibilidad de hábitos saludables.

Esta herramienta posibilitó establecer una visión integral del entorno educativo, considerando aspectos institucionales, comunitarios y socioeconómicos que inciden directamente en la conducta alimentaria de los adolescentes.

Conclusiones

El presente estudio permitió diagnosticar la situación alimentaria y los niveles de conocimiento nutricional de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la Institución Educativa Emblemático de Varones "Daniel Hernández", en Pampas-Huancavelica, una región caracterizada por su alta vulnerabilidad social y nutricional. A partir de los resultados obtenidos, se concluye que existe un nivel de información intermedio sobre alimentación saludable, donde aproximadamente el 60 % de los estudiantes manifiestan poseer conocimientos adecuados, mientras que el 40 % restante evidencia carencias significativas en temas básicos de nutrición, balance dietético y reconocimiento de alimentos saludables.

La falta de información sistemática limita la capacidad de los estudiantes para tomar decisiones alimentarias responsables, repercutiendo no solo en su estado nutricional y bienestar físico, sino también en su rendimiento académico y desarrollo cognitivo. Estos hallazgos confirman la necesidad urgente de fortalecer los programas de educación nutricional escolar, adaptados a las características culturales y socioeconómicas del contexto andino.

El análisis FODA evidenció que, si bien la comunidad educativa presenta fortalezas como la conciencia creciente sobre la importancia de una dieta equilibrada y oportunidades vinculadas al interés estudiantil y la colaboración interinstitucional, también existen debilidades relacionadas con la insuficiente educación alimentaria y limitaciones económicas familiares, así como amenazas derivadas de la publicidad agresiva de alimentos ultraprocesados y la amplia disponibilidad de comida chatarra en el entorno escolar.

En respuesta a estas limitaciones, el estudio planteó como objetivo estratégico la implementación de un programa de salud nutricional integral, dirigido a los estudiantes de cuarto y quinto grado, con participación activa de docentes, padres y actores locales. El plan de mejora propuesto basado en la metodología SMART incluye el desarrollo de charlas educativas, talleres prácticos, creación de huertos escolares y actividades de aprendizaje experiencial, orientadas a promover hábitos saludables desde la práctica y la reflexión colectiva.

La participación activa de los padres de familia fue identificada como un componente esencial para la sostenibilidad del cambio. Su inclusión en los procesos formativos fortalece la coherencia entre el entorno familiar y el escolar, generando una cultura alimentaria compartida que refuerza los aprendizajes adquiridos.

Finalmente, este estudio concluye que la promoción de la alimentación saludable en contextos escolares rurales requiere un enfoque integral e intersectorial, articulando educación, salud, cultura y comunidad. Se recomienda



institucionalizar los programas de nutrición escolar como parte del currículo educativo, fortalecer las alianzas con el Ministerio de Salud (MINSA) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), e impulsar políticas públicas que garanticen el acceso a alimentos nutritivos y la educación alimentaria continua. Solo mediante una acción conjunta y sostenida será posible reducir la brecha de conocimiento y mejorar la calidad de vida de los adolescentes altoandinos del Perú.

Referencias bibliográficas

- Ares, G., Antúnez, L., Alcaire, F., Natero, V., Gugliucci, V., Machín, L., ... & Otterbring, T. (2025). Asociaciones entre la exposición al marketing digital de alimentos y el consumo de alimentos en la adolescencia: un estudio transversal en un país emergente. BMC Public Health, 25 (1), 3158. https://doi.org/10.1186/s12889-025-24443-z
- Besa Matamoros, M. J. (2020). Hábitos de consumo alimentario y factores que afectan en la adolescencia. La bollería en la industria alimentaria y su impacto en la adolescencia (Bachelor's thesis). http://hdl.handle.net/10662/11290
- Carducci, B., Oh, C., Keats, EC, Roth, DE y Bhutta, ZA (2020). Efecto de las intervenciones en el entorno alimentario sobre los resultados antropométricos en niños y adolescentes en edad escolar de países de ingresos bajos y medios: una revisión sistemática y un metaanálisis. Current Developments in Nutrition, 4 (7), nzaa098. https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa098
- Castro Cisterna, S. I., Ochoa Araya, S. I., & Daniel Amoretti Arévalo, E. P. (2023). Barreras y motivaciones percibidas por escolares chilenos en relación con la actividad física y alimentación saludable. Un estudio cualitativo. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 50. https://doi.org/10.47197/retos.v50.99028
- Castro-Bedriñana, J., Chirinos-Peinado, D., & De La Cruz-Calderón, G. (2021). Predictive model of stunting in the Central Andean region of Peru based on socioeconomic and agri-food determinants. Public Health in Practice, 2, 100112. https://doi.org/10.1016/j.puhip.2021.100112
- Cediel, G., Pérez-Tamayo, E. M., Zapata, L. I. G., & Gaitán, D. A. (2022). Perspectivas actuales sobre alimentación:: del nutricionismo a la alimentación saludable, solidaria y sustentable. Revista de la Facultad de Medicina, 70(3), 132-159. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8816428
- Choquechambi, LA, Callisaya, IR, Ramos, A., Bosque, H., Mújica, A., Jacobsen, SE, ... & Leidi, EO (2019). Evaluación del valor nutricional de raíces y tubérculos de Bolivia y Perú. Alimentos , 8 (11), 526. https://doi.org/10.3390/foods8110526
- Cortés, L. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. Vida Científica Boletín Científico De La Escuela Preparatoria No. 4, 9(17), 9-12. Recuperado a partir de https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). Designing and conducting mixed methods research (3rd ed.). SAGE Publications.
- Curilla Araujo, Meliza Justina, Huayllani Sotacuro, Liz Pamela. (2019). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de un Colegio Estatal de Huancayo, en el año 2019. https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1684
- Devine, L. D. (2023). Improving adolescents' dietary behaviours in the school-setting: Challenges and opportunities. Proceedings of the Nutrition Society, 82(2), 172-185. https://doi.org/10.1017/S0029665123002197
- Diniz, CBC, Feitosa, AA, Coutinho, BLM, Gomes, SC, Araújo, AFD, Guimarães, JMX, ... & Oliveira, MLB (2020). Monitoreo nutricional de adolescentes del Programa de Salud en la Escuela. Revista de Crecimiento y Desarrollo Humano, 30 (1), 32-39. https://doi.org/10.7322/jhgd.v30.9961
- Fuentes, S., & Estrada, B. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: Tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. Revista Educación, 47(1), 563–578. https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724
- García Flores, S. A., Ninatanta-Ortiz, J. A., Abanto Villar, M. V., Pérez Cieza, K. M., Chávez Farro, R. R., Palacios Sánchez, S. E., & Romaní Romaní, F. R. (2022). Lifestyle school-based intervention to increase the proportion of adolescents free of components of the metabolic syndrome in an Andean region of Peru. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 39(1), 36–46. https://doi.org/10.17843/rpmesp.2022.391.9986



- García, P. L. R., Rodríguez, E. M. P., Soto, J. J. P., Cantó, E. G., Zafra, M. M., Ríos, R. S., & López, P. J. T. (2024). Valoración del hábito de alimentación en el estilo de vida saludable adquirido en adultos españoles de 22 a 72 años de edad. Nutrición Hospitalaria, 41(1), 152–162. https://doi.org/10.20960/nh.04267
- García-Mata, O., & Celis-Moscoso, I. (2023). Diseño y validación de una escala para medir la alfabetización alimentaria entre estudiantes universitarios. Revista chilena de nutrición, 50(4), 401-412. http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182023000400401
- Guerrero-Cuevas, B., Valero-Aguayo, L., Solano-Martínez, D., Priore-Molero, C., Perea-Barba, A., & Afán-de-Rivera, M. Ángeles. (2022). Problemas alimentarios en adolescentes y su relación con la dieta en horario escolar. Escritos De Psicología Psychological Writings, 15(1), 16–28. https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v15i1.13679
- Guzmán-Barragán, B. L., Gonzalez-Rivillas, M. A., & Guzmán-Barragán, P. A. (2020). Evaluación de la implementación de la estrategia escuela saludable en zona rural de Ibagué: estudio de casos. Hacia la Promoción de la Salud, 25(1), 76-89. https://doi.org/10.17151/hpsal.2020.25.1.6
- Li, X., Huang, Y., Yin, R., Pan, C., Cai, Y. y Wang, Z. (2019). Educación nutricional visualizada y cambio de comportamiento alimentario: una revisión sistemática y un metaanálisis. Critical reviews in food science and nutrition, 59 (12), 1976-1985. https://doi.org/10.1080/10408398.2018.1469466
- Marinescu, V., & Rodat, S. (2020). Alimentation Saine Ou Diètes Tendance? Couverture Médiatique De La Nutrition en Roumanie Et Allemagne. Annuaire Roumain d'Anthropologie, 57, 47–55. https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=14aa28bb-f0f9-3982-a90a-071d55cae553
- Martínez Royert, J. C., Sierra Cohen, S. P., & Peña Martínez, R. V. (2023). Intervenciones educativas de eSalud en escolares de Barranquilla: Impacto en conocimientos sobre alimentación y actividad física. Repertorio de Medicina y Cirugía, 32. https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1584
- Medeiros, G. C. B. S. d., Azevedo, K. P. M. d., Garcia, D., Oliveira Segundo, V. H., Mata, Á. N. d. S., Fernandes, A. K. P., Santos, R. P. d., Trindade, D. D. B. d. B., Moreno, I. M., Guillén Martínez, D., & Piuvezam, G. (2022). Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(17), 10522. https://doi.org/10.3390/ijerph191710522
- Ministerio de Salud del Perú (MINSA). (2023). Situación de la alimentación saludable en escolares del Perú 2023. Dirección de Promoción de la Salud, Ministerio de Salud.
- O'Brien, K. M., Barnes, C., Yoong, S., Campbell, E., Wyse, R., Delaney, T., Brown, A., ... and Lorenz, S. (2021). School-based nutrition interventions in children aged 6 to 18 years: An umbrella review of systematic reviews. Nutrients, 13(11), 4113. https://doi.org/10.3390/nu13114113
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2022). Escuelas saludables y sostenibles: Lineamientos para América Latina y el Caribe. OPS.
- Piaggio, L., Concilio, C., Rolón, M., Macedra, G., & Dupraz, S. (2011). Alimentación infantil en el ámbito escolar: Entre patios, aulas y comedores. Salud Colectiva, 7(2), 199–213. https://doi.org/10.18294/sc.2011.380
- Rodríguez-Torres, Á.-F., Marín-Marín, J.-A., López-Belmonte, J., & Pozo-Sánchez, S. (2024). Análisis de la actividad física y la alimentación en estudiantes de Ecuador y la influencia del apoyo familiar e institucional. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, 54, 279–288. https://doi.org/10.47197/retos.v54.103479
- Roy, R., Kück, M., Radziwolek, L. y Kerling, A. (2022). Deficiencia de hierro en atletas alemanes adolescentes y adultos jóvenes: un estudio retrospectivo. Nutrients, 14 (21), 4511. https://doi.org/10.3390/nu14214511



- Samad, N., Bearne, L., Musharrat Noor, F., Akter, F., & Parmar, D. (2024). School-based healthy eating interventions for adolescents aged 10–19 years: an umbrella review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 21, 117. https://doi.org/10.1186/s12966-024-01668-6
- Vargas Jovanny, L., Camila Hernández, Á., Dayanna Escobar, L., Sebastián Alemán, J., Ortiz, N., & Andrea Acosta, C. (2024). Caracterización de los hábitos y estilos de vida saludables en estudiantes universitarios de Tunja, Colombia. Repertorio de Medicina y Cirugía, 33(2), 136–142. https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1418
- Vargas-Quesada, R., Monge-Rojas, R., Rodríguez-Ramírez, S., Araneda-Flores, J., Cacau, LT, Cediel, G., ... & Zapata, ME (2025). Adherencia a la dieta EAT-Lancet entre adolescentes latinoamericanos urbanos y rurales: asociaciones con la ingesta de micronutrientes y el consumo de alimentos ultraprocesados. Nutrients, 17 (12), 2048. https://doi.org/10.3390/nu17122048
- Vega, M. D. L. A. F. (2022). Factores psicosociales asociados con la alimentación saludable y la práctica de actividad física en escolares (Psychosocial factors associated with healthy eating and physical activity practice in schoolchildren). Retos, 46, 340-348.https://doi.org/10.47197/retos.v46.93605
- Vio, F., Olaya, M., Fuentes-García, A., Lera, L., Vio Del Río, F., & Fuentes-Garcia, A. (2020). Método Delphi para consensuar metodologías educativas para promover la alimentación saludable en adolescentes. Nutrición Hospitalaria, 37(4), 838–849. https://doi.org/10.20960/nh.02922
- Wang, M. (2023). Amistades entre estudiantes de distinto sexo y su relación con el rendimiento académico: Evidencia de China. Revista Internacional de Desarrollo Educativo, 101, 102818. https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2023.102818

