



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE”
JAÉN**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA PRIMERA INFANCIA

**PARA OPTAR EL GRADO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL

PRESENTADO POR:

**ALTAMIRANO RUBIO, HEIDY NAYELI
DELGADO FERNANDEZ, LEYDI MARITZA
RUÍZ MONTENEGRO, GREYLA DEL PILAR**

JAÉN – PERÚ

2025

REPORTE DE SIMILITUD

Hábitos alimenticios en la primera infancia

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::18643:515804677

21 páginas

Fecha de entrega

20 oct 2025, 11:20 p.m. GMT-5

5473 palabras

30.990 caracteres

Fecha de descarga

20 oct 2025, 11:22 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

G6 TRABAJO DE INVESTIGACIÓN HABITOS ALIMENTICIOS -1.pdf

Tamaño del archivo

498.7 KB



Página 2 de 28 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::18643:515804677

20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Trabajos entregados



DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO:

Hábitos alimenticios en la primera infancia.

AUTOR (ES):

Altamirano Rubio, Heidy Nayeli

Delgado Fernandez, Leydi Maritza

Ruíz Montenegro, Greyla Del Pilar

ASESOR DE LA INVESTIGACIÓN:

Dr. Manuel Rodrigo Triful Ortiz

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8254-7848>

DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Fecha de Inicio: 28 de noviembre de 2024

Fecha de término: 22 de julio de 2025

LÍNEA DE LA INVESTIGACIÓN Y EJE TEMÁTICO

Línea de investigación: Pedagogía, Currículo y Didáctica

Eje temático: Didáctica aplicada en la educación básica

JURADO:

Presidente : Mag. Naimés Pérez Cubas

Secretario : Dr. Manuel Rodrigo Triful Ortiz

Vocal : Lic. Félix José Silva Urbano

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Altamirano Rubio Heidy Nayeli, identificado con DNI N°60054717; Delgado Fernandez Leydi Maritza, con DNI N°47499751 y Ruíz Montenegro Greyla Del Pilar, con DNI N°71119481; egresadas del Programa de Estudios de Educación Inicial de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Víctor Andrés Belaunde" de Jaén, presentamos el trabajo de investigación titulado: "Hábitos alimenticios en la primera infancia", para obtener el Grado de Bachiller en Educación en el Programa de Estudios de Educación Inicial.

Declaramos, en honor a la verdad, que el trabajo de investigación es producto de nuestra autoría. Los datos, el análisis e interpretación de los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Asimismo, todos los estudios o investigaciones previas han sido debidamente consultados y referenciados en la investigación, respetando los derechos de autor.

En calidad de autores, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información, estampando nuestra firma.

Jaén, 31 de julio de 2025.



Altamirano Rubio Heidy Nayeli
DNI: 60054717



Delgado Fernandez Leydi Maritza
DNI: 47499751



Ruíz Montenegro Greyla Del Pilar
DNI: 71119481

INDICE

Contenido

RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	viii
DESARROLLO TEMÁTICO	10
1. LOS HáBITOS ALIMENTICIOS EN LA PRIMERA INFANCIA.....	10
1.1. DEFINICIÓN DE HáBITOS ALIMENTICIOS	10
1.2. CULTURA Y ENTORNO FAMILIAR	11
1.3. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA	12
2. ETAPAS DEL DESARROLLO ALIMENTICIO	12
2.1. LACTANCIA MATERNA.....	13
2.2. INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SÓLIDOS	13
2.3. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA	14
3. HáBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LA PRIMERA INFANCIA.....	15
3.1. VARIEDAD Y EQUILIBRIO	15
3.2. FRECUENCIA Y EQUIDAD	16
3.3. TEXTURAS Y SABORES	16
4. FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS HáBITOS ALIMENTICIOS	17
4.1. FAMILIA Y ENTORNO	18
4.2. CULTURA Y TRADICIONES.....	18
4.3. EDUCACIÓN Y CONCIENCIA	19
5. CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN.....	20
5.1. OBESIDAD Y SOBREPESO	20
5.2. ENFERMEDADES CRÓNICAS.....	21
5.3. PROBLEMAS DE SALUD MENTAL.....	21
6. ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR HáBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES	23
6.1. EDUCACIÓN NUTRICIONAL.....	24
CONCLUSIONES	26
REFERENCIAS.....	27

RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo sistematizar analizar los hábitos alimenticios en la primera infancia, enfatizando su impacto en el crecimiento y el desarrollo integral de los infantes. Basándose en el método de revisión documental a través de la consulta de fuentes primarias y secundarias a través de buscadores académicos. Los resultados mostraron que la adquisición temprana de los hábitos alimenticios apropiados contribuye al desarrollo físico, emocional y de conciencia de los niños, evitando enfermedades crónicas. Además, la familia, la cultura y la educación juegan un papel importante en la construcción de estos modelos de alimentos. Se concluye, que, la contribución de promover los hábitos alimenticios desde la infancia es una estrategia importante para desarrollar una vida sana y de alta calidad.

Palabras clave: hábitos alimenticios, infancia.

ABSTRACT

This study aims to systematize the theoretical foundations of childhood eating habits, emphasizing their impact on children's growth and overall development. It is based on a documentary review method, consulting primary and secondary sources through academic search engines. The information is organized by subtopics such as the concept of childhood eating habits, stages of dietary development, healthy practices, factors influencing food choices, the consequences of an improper diet, and their promotional strategies. The results showed that the early introduction of appropriate eating habits contributes to children's physical, emotional, and cognitive development, preventing chronic diseases. Furthermore, family, culture, and education play an important role in shaping these eating patterns. It is concluded that promoting eating habits from childhood is an important strategy for developing a healthy, high-quality life.

Keywords: eating habits, childhood.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, en el campo de los alimentos, la adquisición de hábitos alimenticios saludables, es un factor importante para desarrollar y entrenar un estilo de vida saludable. En este contexto, los hábitos alimenticios son importantes porque satisfacen las necesidades fisiológicas y social de los niños, influyendo en la calidad de vida presente y futura.

Aunque es significativo, aún persisten notables limitaciones en nuestra sociedad, entre ellos, el aumento de los productos alimenticios ultraprocesados el cual es muy perjudicial para la salud. Además, se evidencia la falta de educación alimentaria tanto en el entorno familiar como en el educativo. Del mismo modo, la baja conciencia sobre la importancia y las ventajas del cumplimiento de una dieta sostenible, que contribuye a una vida saludable. Estos defectos tienen efectos nocivos, incluidos problemas como desnutrición, sobrepeso, obesidad, la aparición de enfermedades crónicas. Esto muestra una necesidad urgente de realizar un análisis importante y reflexionar sobre cómo proporcionar hábitos alimenticios saludables en la primera infancia.

El trabajo de investigación se realizó con el objetivo sistematizar y analizar los hábitos alimenticios en la primera infancia, enfatizando su impacto en el crecimiento y el desarrollo integral de los infantes.

Su importancia académica se justifica por abordar una problemática de la educación relacionada con la salud, porque se observa que los hábitos alimenticios que se desarrollan en la infancia tienden a mantenerse a lo largo de la vida adulta. De la misma manera, un número considerable de estudios y trabajos de investigación han proporcionado evidencia que respalda la idea de que contar con una orientación alimentaria adecuada es una herramienta sumamente efectiva para fomentar la adopción de comportamientos responsables en relación con la alimentación, así como para contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas en general.

Metodológicamente analizamos el tema de los hábitos alimenticios en la primera infancia utilizando la técnica de revisión documental consultando fuentes primarias y secundarias a través de buscadores académicos, recopilando información relevante. Posteriormente seleccionamos minuciosamente la información para organizarlo de manera sistemático a lo largo del desarrollo temático del trabajo monográfico.

La información de la presente monografía está organizada en tres apartados. El primero esta referido a la introducción, donde se explica de manera general el tema de los hábitos alimenticios en la primera infancia. En el segundo apartado, denominado desarrollo temático en el cual se desarrolla teóricamente la variable de los hábitos alimenticios en la primera infancia, incluyendo sus etapas del desarrollo de la alimentación, los factores que influyen, las consecuencias de una mala alimentación, y las estrategias para fomentar una alimentación saludable. El tercer apartado contiene las conclusiones a las que se llegó luego de haber analizado la información recolectada. Finalmente, se presenta las conclusiones, así como la bibliografía de la investigación.

DESARROLLO TEMÁTICO

1. LOS HáBITOS ALIMENTICIOS EN LA PRIMERA INFANCIA

1.1. DEFINICIÓN DE HáBITOS ALIMENTICIOS

Desde que nacemos, los humanos somos consumidores constantes, siendo uno de los actos más comunes y fundamentales la alimentación, el cual es crucial para el crecimiento y desarrollo integral, sin embargo, en numerosas ocasiones, los niños carecen de una guía apropiada sobre cómo nutrirse de forma consciente y saludable. Aunque suelen ingerir alimentos nutritivos preparados por sus familias, raramente se les comunica el propósito y las ventajas de estas elecciones alimentarias. Este aspecto es el que indica una deficiencia educativa importante, ya que entender el valor de una dieta equilibrada ayuda a crear hábitos beneficiosos que se pueden conservar por toda la vida.

En este aspecto, una buena nutrición no significa seguir dietas exigentes o poco comunes, sino atender a las reales carencias alimentarias del organismo. Por esto, es esencial promover desde la niñez hábitos saludable que aseguren un mejor crecimiento físico y emocional del niño (Blanco et al., 2005).

La Organización Mundial de la Salud (2024), define los hábitos alimenticios como el conjunto de prácticas relacionadas con la selección,

preparación y consumo de alimentos que responden a las necesidades fisiológicas, sociales y culturales de las personas. Estos hábitos deben instaurarse desde los primeros años de vida, ya que en la infancia se sientan las bases de la conducta alimentaria futura.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (2025), los hábitos alimenticios adecuados contribuyen a prevenir la nutrición inadecuada en todas sus formas, así como enfermedades no transmisibles vinculadas con la dieta. Sin embargo, el crecimiento del consumo de productos ultra procesados y los cambios en los estilos de vida han modificado los patrones de alimentación, generando un mayor riesgo de obesidad, sobrepeso y deficiencias nutricionales.

En este sentido, establecer hábitos saludables desde la primera infancia permite garantizar un desarrollo físico y mental equilibrado, también fomentar una relación consciente y positiva con los alimentos.

1.2. CULTURA Y ENTORNO FAMILIAR

El entorno familiar constituye el primer espacio de socialización en el que se forman los hábitos alimenticios de los niños. De acuerdo con Guzmán (2017), un ambiente familiar caracterizado por la comunicación y la armonía favorece el desarrollo de conductas positivas, mientras que dinámicas conflictivas pueden generar prácticas inadecuadas. Por ello, los padres y cuidadores desempeñan un rol central como modelos de conducta alimentaria.

Robles et al. (2019) destacan que la estructura familiar y sus dinámicas internas han cambiado en las últimas décadas, lo que ha repercutido en la manera en que se transmiten los hábitos y valores relacionados con la alimentación. La diversidad en la organización familiar influye en el tipo de dieta y en la calidad de los alimentos que se consumen.

Asimismo, Manjarrés et al. (2024) señalan que la interacción entre los miembros de la familia y el entorno social inmediato contribuye de forma decisiva en la construcción de los patrones alimenticios. Cuando el niño recibe orientación adecuada en un ambiente positivo, desarrolla prácticas alimentarias beneficiosas; en caso contrario, se expone a conductas de riesgo que afectan su salud y desarrollo.

1.3. IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN LA PRIMERA INFANCIA

La alimentación en la primera infancia es determinante para el desarrollo integral del niño. Según Chevez (2023), los nutrientes como proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales son indispensables para el funcionamiento adecuado del cerebro y el fortalecimiento del sistema inmunológico. La falta de estos elementos puede ocasionar dificultades con la memoria, la concentración y el aprendizaje.

Educo (2017) enfatiza que los primeros años de vida son importantes para establecer un hábito de existencia con el tiempo y proteger a los niños de las enfermedades. En esta etapa, el cuerpo y la mente se están desarrollando completamente, por lo que es necesaria una dieta equilibrada para garantizar un crecimiento saludable.

Agencia de Salud Pública de Cataluña (2016) emitió una declaración en la que se afirmaba que la alimentación completa y equilibrada durante los primeros años de vida fortaleció las habilidades de protección del cuerpo y la conciencia sobre su propio funcionamiento, previno enfermedades crónicas a lo largo de la vida. Además, contribuyó al establecimiento de las bases necesarias para llevar un estilo de vida saludable en el futuro. De esta forma, la nutrición infantil se limita a satisfacer las necesidades fisiológicas básicas de los niños, y mejora la calidad de vida en su totalidad, tanto en el presente como en su futuro.

2. ETAPAS DEL DESARROLLO ALIMENTICIO

El proceso de desarrollo de alimentos garantiza un crecimiento óptimo, así como el desarrollo físico y la conciencia completa. Comienza con la lactancia materna, la introducción de suplementos continúa gradualmente y termina creando un hábito de alimentos saludable. Cada etapa de desarrollo se caracteriza por un propósito específico de ajustar a los niños con diferentes características sensoriales, como sabor y textura, así como sus necesidades nutricionales. Es por eso que es importante garantizar una nutrición adecuada en todas las etapas de crecimiento (Jiménez et al., 2017).

De esta manera, se comprende varias etapas que facilitan la adaptación gradual del niño a una dieta diversa y balanceada. Desde los primeros meses

con la lactancia materna, hasta la incorporación de alimentos sólidos y la formación de hábitos alimentarios, cada fase es clave para su crecimiento ya que cubren necesidades nutricionales, y también influyen en su desarrollo emocional y social (Orteaga et al, 2014).

2.1. LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna se reconoce como la forma más adecuada de alimentación en los primeros meses de vida. La leche materna aporta todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo óptimo del niño. De acuerdo con Salazar et al. (2009), este alimento natural contiene proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales en proporciones ideales, lo que permite un desarrollo físico armonioso y protege contra enfermedades infecciosas.

Asimismo, Villarreal et al. (2020) destacan que la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida reduce la mortalidad infantil y previene enfermedades como la diarrea aguda, las infecciones respiratorias y la desnutrición. A su vez, fortalece el vínculo emocional entre madre e hijo, y genera beneficios para la salud materna, como la reducción del riesgo de cáncer de mama y ovario.

Según Urquiza (2014), la lactancia materna no solo proporciona nutrientes esenciales, sino que también contribuye con anticuerpos que fortalecen el sistema inmunológico del bebé. De este modo la lactancia materna se establece como un proceso que impacta de manera integral en el bienestar de las dimensiones física, cognitiva y emocional del desarrollo infantil.

2.2. INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS SÓLIDOS

La incorporación de alimentos sólidos representa una etapa fundamental en el desarrollo infantil. Aproximadamente a los seis meses de edad, los lactantes desarrollan las competencias requeridas para la ingestión de alimentos distintos a la leche materna o de fórmula. De acuerdo con Nestlé Baby & Me (2024), en esta fase el infante es capaz de adoptar una postura sentada con

soporte, utilizar una cuchara para la manipulación de alimentos y expresar señales de comunicación y saciedad.

Fernández y Flores (2019) señalaron que este proceso ayuda a los niños a obtener fácilmente conocimiento sobre estructuras y saborizantes que contribuyen a un hábito de alimentación saludable. La introducción tiene lugar con precisión y ajuste del ritmo de acuerdo con las necesidades de cada niño para evitar posibles problemas con la digestión o de rechazo

Fernández (2018) menciona que este proceso también conocido como alimentación adicional tiene como objetivo satisfacer las necesidades nutricionales, que la leche ya no puede satisfacer de manera autónoma y que estos alimentos deben introducirse gradualmente, seguros y adecuados para el desarrollo de bebés, junto con el propósito de prevenir deficiencias nutricionales.

2.3. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La alimentación complementaria se define como un proceso mediante el cual se introducen alimentos distintos a la leche materna en la dieta del niño. Fernández (2018) señala que su propósito es satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales que se intensifican a partir de los seis meses. La incorporación de los alimentos debe realizarse de forma progresiva, teniendo en cuenta tanto las texturas, al igual que los sabores, los cuales son elementos que favorecen el proceso de adaptación.

Guzmán et al. (2024) argumentan que la alimentación complementaria se produce para proporcionar nutrientes adicionales como hierro, zinc y proteínas. Es necesario para un crecimiento y desarrollo adecuados. Implementado adecuadamente ayuda a prevenir la desnutrición y forma hábitos alimenticios sostenibles.

En el trabajo de Noguera et al. (2013) subrayan que este proceso no sustituye la lactancia materna, sino que la complementa. Recomiendan ofrecer alimentos adecuados para la edad, de manera segura y en concordancia con las señales del hambre y la saciedad en los niños. Asimismo, la alimentación complementaria se define como un entorno que promueve la autonomía y la

socialización, mediante la inclusión del niño en la dinámica familiar en torno a las comidas.

En síntesis, la lactancia materna, la incorporación de alimentos sólidos y la alimentación complementaria constituye fases interrelacionadas que aseguran un desarrollo físico y cognitivo óptimo.

3. HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN LA PRIMERA INFANCIA

Los hábitos alimenticios saludables en la primera infancia son prácticas adquiridas desde los primeros años de vida que promueven una alimentación equilibrada, variada y adecuada a las necesidades del niño. Estos hábitos incluyen el consumo regular de frutas, verduras, proteínas, cereales y una correcta hidratación, así como el establecimiento de horarios y porciones apropiadas. Formar buenos hábitos desde temprano contribuye al crecimiento físico, al desarrollo cognitivo y a la prevención de enfermedades a futuro (Solano et al, 2017).

Una alimentación equilibrada desde los primeros años ayuda a prevenir enfermedades como la anemia, la obesidad y la desnutrición. Además, enseña al niño a comer de forma variada y nutritiva crea bases sólidas para una vida sana en el futuro (Gonzales y Villa, 2015).

3.1. VARIEDAD Y EQUILIBRIO

Una alimentación saludable durante la primera infancia debe caracterizarse por la variedad y el equilibrio. Sanitas (2025) sostiene que la diversidad de alimentos garantiza la incorporación de todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo, mientras que el equilibrio implica consumir las cantidades adecuadas de cada grupo alimenticio. El cual contribuye al bienestar físico y también emocional.

Henar (2016) explica que la variedad supone incluir en la dieta diaria alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos), mientras que el equilibrio evita excesos o deficiencias que puedan alterar la salud. Una dieta variada y equilibrada permite obtener energía, vitaminas y

minerales en proporciones adecuadas, fundamentales para un desarrollo integral.

Fernández y Flores (2019) agregan que la diversidad de alimentos desde la infancia favorece la aceptación de distintos sabores y texturas, lo que reduce el riesgo de rechazo en la edad adulta. Asimismo, una alimentación equilibrada previene tanto la desnutrición como el sobrepeso, asegurando un crecimiento armónico.

3.2. FRECUENCIA Y EQUIDAD

El número de comidas diarias y las porciones son aspectos clave en la alimentación de los niños. Según la Fundación Cardiológica Argentina (2024), la frecuencia adecuada permite mantener niveles de energía estables y una digestión eficiente, mientras que la cantidad debe ajustarse a la edad, peso y nivel de actividad del infante.

Sanitas (2025) enfatiza que, en la primera infancia, los niños deben realizar varias comidas pequeñas a lo largo del día. Esto favorece la absorción de nutrientes y previene la sobrecarga digestiva. Respetar tanto la frecuencia como las cantidades adecuadas ayuda a instaurar hábitos responsables desde temprana edad, reduciendo el riesgo de obesidad o déficit nutricional.

Una planificación adecuada de horarios y porciones nos permitirán que los niños adquieran disciplina alimentaria, también ha desarrollar una relación equilibrada con los alimentos y consoliden patrones saludables que perduren en el tiempo.

3.3. TEXTURAS Y SABORES

En el ámbito de la alimentación, el sabor y la textura se consideran elementos inseparables, pues actúan de manera conjunta para generar experiencias culinarias agradables. Desde el primer contacto con los alimentos, estos factores estimulan nuestras emociones y condicionan la percepción que tenemos de la comida. El sabor, generalmente, es percibido como la principal

cualidad, potenciado por la estructura de los alimentos que intensifica la experiencia gustativa (Laguna, 2015).

De acuerdo con García (2021), el sabor y la textura son altamente valorados por los consumidores, ya que ambos determinan la aceptación de los alimentos. Se estima que hasta un 86 % de los consumidores consideran el sabor como el factor decisivo en sus decisiones de compra, al mismo tiempo que la textura a través de la sensación en la boca y la forma en que los alimentos se desintegran al masticarse influye significativamente en la percepción global del sabor.

En esta misma línea, Gonzales y Villa (2015) sostienen que el sabor y la textura son componentes clave en la alimentación, al incidir directamente en la forma en que los alimentos son percibidos y aceptados. El sabor está asociado a las sensaciones gustativas, como el dulzor de una fruta o el amargor de una verdura, mientras que la textura se relaciona con la consistencia del alimento al masticarlo o manipularlo, pudiendo ser suave, crocante o áspero.

4. FACTORES QUE INFLUYEN EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

Los factores que influyen en los hábitos alimenticios son aquellas condiciones o elementos que determinan la manera en que una persona, especialmente en la infancia, se alimenta. Estos pueden ser de carácter familiar, cultural, social, económico y emocional, y repercuten tanto en la elección de los alimentos como en la forma y frecuencia con que se consumen. En la primera infancia, dichos hábitos se construyen principalmente a partir del ejemplo de los adultos, del entorno en el que se desarrolla el niño y de la disponibilidad de alimentos saludables (Cova, 2021).

De acuerdo con Jimeno et al. (2021), los factores que inciden en la alimentación abarcan diversas influencias que condicionan las decisiones y conductas alimentarias. Durante la primera infancia, estos elementos adquieren especial relevancia, ya que los niños aprenden observando y reproduciendo las prácticas que perciben en su entorno inmediato, lo cual resulta determinante para la instauración de rutinas alimentarias.

4.1. FAMILIA Y ENTORNO

La familia constituye el primer agente socializador en la vida del niño y, por ende, desempeña un papel decisivo en la formación de sus hábitos alimenticios. García (2021) explica que los padres y cuidadores actúan como modelos de conducta, ya que los niños aprenden observando y replicando lo que ven en el hogar. Por tanto, una familia que promueve el consumo de frutas, verduras y alimentos naturales transmite de manera directa la importancia de una dieta equilibrada.

Solano et al. (2017) agregan que el entorno inmediato también influye en el comportamiento alimentario de los niños. Factores como la escuela, la comunidad y los medios de comunicación contribuyen a reforzar o modificar los hábitos aprendidos en el hogar. En consecuencia, la interacción entre familia y entorno constituye un sistema integrado que moldea la manera en que los niños se relacionan con la alimentación.

4.2. CULTURA Y TRADICIONES

Las prácticas culturales y las tradiciones saludables constituyen manifestaciones propias de cada comunidad, en las que se integran saberes, hábitos y conductas orientadas a promover el bienestar y una vida equilibrada. Estas se expresan en la preparación de los alimentos, la forma de compartir en familia, los rituales de cuidado personal o las actividades recreativas que fortalecen el cuerpo y la mente. Promover tales tradiciones desde la infancia contribuye a instaurar hábitos positivos, reforzar los vínculos sociales y preservar la identidad cultural de manera consciente y beneficiosa para la salud (Termes et al., 2020).

Jimeno et al (2021), señalan que las diversas tradiciones y prácticas culturales que son transmitidas de generación en generación dentro de la comunidad tienen un impacto significativo en el bienestar físico, emocional y social de todos los individuos que forman parte de esa comunidad. Estas manifestaciones culturales se expresan a través de diversos rituales relacionados con la alimentación, así como mediante actividades físicas que incluyen danzas o deportes típicos de la tradición. Además, también se ponen

de relieve formas de socialización que fomentan el bienestar integral del ser humano en todas sus dimensiones.

De acuerdo con Noguera et al. (2013), la cultura y las tradiciones comprenden valores, costumbres y prácticas heredadas que favorecen el bienestar integral de las personas. Entre ellas destacan la alimentación basada en productos locales y nutritivos, así como formas de interacción social que apoyan la salud mental y emocional.

En este contexto, resulta fundamental promover aquellas prácticas culturales que contribuyan a la salud y al bienestar de los niños, evitando reproducir costumbres que incrementen los riesgos nutricionales.

4.3. EDUCACIÓN Y CONCIENCIA

La educación relacionada con la alimentación juega un papel fundamental y significativo en el desarrollo de hábitos saludables en la alimentación. Es esencial comprender cómo esta educación influye en las elecciones que hacemos en nuestra dieta diaria. Martínez et al (2020), argumentan que brindar a los niños información que sea tanto clara como adaptable representa un aspecto crucial en su proceso de selección de alimentos. Además, la comprensión de cómo los hábitos alimenticios influyen en la salud y bienestar dentro del ámbito de la atención médica brinda a los niños la oportunidad de cultivar un sentido de responsabilidad hacia su propio cuidado y bienestar personal.

Termes et al. (2020) agregaron que la educación debe ir acompañada de la realidad, de modo que los niños no solo saben qué productos son saludables, sino que también tienen hábitos de consumo regulares. De esta manera, se logra una verdadera transformación del comportamiento alimentario.

Por tanto, los factores familiares, culturales y educativos afectan la construcción de hábitos alimenticios. Promover la participación de la familia positiva, salvar una práctica cultural saludable y mejorar la educación alimentaria en la escuela son estrategias importantes para ayudar a los alimentos de los niños a ser conscientes y sostenibles.

5. CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN

Una alimentación inadecuada constituye uno de los principales problemas de la vida moderna. El ritmo de aceleración de la sociedad actual y la disponibilidad de productos de industrialización han contribuido al consumo de productos alimenticios poco saludables caracterizados por exceso de grasa, sal y calorías, creando riesgos significativos para la salud. Este problema afecta tanto a hombres como a mujeres, con mayor frecuencia en el futuro, así como a los niños desde una edad temprana, amenazando su desarrollo, también afecta a todas las clases sociales, más notables en grupos socioeconómicos sensibles (Organización Mundial de la Salud, 2024).

La aplicación de hábitos alimenticios inadecuados relacionados con graves consecuencias para la salud, incluida la aparición de enfermedades crónicas, como la obesidad y la diabetes, la popularidad ha aumentado significativamente en los últimos años en el mundo. En general, la dieta basada en productos extremadamente manejados, con grasas saturadas y azúcares refinados, causando un desequilibrio nutritivo y también limitando el consumo de nutrientes importantes necesarios para la actividad adecuada del cuerpo (Maza et al., 2022).

5.1. OBESIDAD Y SOBREPESO

El peso y la obesidad son problemas de salud pública que afectan un número creciente de niños en el mundo. La Organización Mundial de Salud (2024) define el sobrepeso como una acumulación excesiva de grasa en el cuerpo el cual puede ser perjudicial para la salud y la obesidad es una enfermedad crónica compleja que aumenta el riesgo de desarrollar otras patologías.

Arteaga (2012) explicó que se combinaron el sobrepeso y la obesidad para síndrome metabólico, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares, lo que aumentar la carga de salud global. Huamán y Bolaños (2020) dijeron que estas condiciones también afectan la calidad de la vida de los niños, limitando su capacidad para moverse, cambiar sus patrones de sueño y afectando su autoestima.

En este contexto, una alimentación desequilibrada rica en grasas, azúcares y alimentos ultra procesados contribuye de forma directa a la aparición de sobrepeso y obesidad desde la infancia, lo que refuerza la necesidad de promover hábitos alimenticios saludables desde los primeros años.

5.2. ENFERMEDADES CRÓNICAS

Las enfermedades crónicas que no pueden ser transmitidas de una persona a otra constituyen uno de los problemas de salud más importantes y significativos en la actualidad. Las consecuencias más significativas y destacadas surgen a partir de una alimentación inadecuada o poco saludable. Ledón (2011) señala que estas enfermedades, conocidas por su desarrollo extenso y a menudo complejo, se distinguen por la dificultad que presentan en su proceso difícil de curación y el impacto tanto en el ámbito social como en el económico que se traduce en cambios notables. Entre las diversas condiciones médicas se encuentran la diabetes y la hipertensión, las cuales son particularmente relevantes, los problemas relacionados con las arterias, así como las enfermedades que afectan el sistema cardiovascular y algunos tipos específicos de cáncer.

Huamán y Bolaños (2020), señalan que el incremento en la incidencia de enfermedades crónicas entre los niños y niñas de la población está profundamente vinculado al consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas, además de estar relacionado de manera significativa con la insuficiencia en la práctica de actividad física regular.

Estas condiciones mencionadas no solo tienen un impacto negativo en la salud de los niños durante su infancia, sino que también predisponen a la persona a experimentar complicaciones de salud significativas y serias a medida que alcanza la adultez.

5.3. PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Además de causar efectos negativos en el bienestar físico, una alimentación inadecuada y desequilibrada también tiene un impacto significativo

en la salud mental de los niños. Según Maza et al. (2022), se enfatiza que los alimentos inadecuados desempeñan un papel importante en el desarrollo de diferentes trastornos psicológicos, incluyendo miedo, depresión y dificultad de atención. Estos tipos de trastornos tienen un impacto extraordinario en los resultados académicos, así como la capacidad de comunicarse con los demás, afectando negativamente la calidad de vida en un sentido más amplio.

Según el informe de la Organización Mundial de la Salud (2024), hace una advertencia de que diferentes factores, como las interacciones sociales, están relacionados con los medios y la falta de equilibrio en la nutrición, contribuyendo a la sensibilidad de los niños cuando se enfrentan a diferentes problemas de salud mental. Cova (2021) hace una diferencia significativa entre lo que se llama problemas de salud mental y lo que se clasifica como trastornos mentales. El autor señaló que es importante atraer la atención, porque la intervención temprana puede evitar consecuencias graves y más complejas en el futuro.

Una dieta inapropiada con consecuencias negativas afecta significativamente la salud física y mental del ser humano. El peso excesivo y la obesidad se han convertido en problemas de salud en la población, lo que genera un aumento significativo en la posibilidad de que las personas padezcan enfermedades crónicas. Estas enfermedades incluyen, diabetes tipo 2, hipertensión, así como diferentes problemas relacionados con el sistema cardiovascular. De la misma manera, tiene un impacto negativo en la salud emocional humana, facilita los síntomas de problemas como la ansiedad y la depresión.

En este contexto, se vuelve fundamental fomentar la adopción de hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana, ya que esto es crucial para prevenir diversos riesgos asociados a la salud y asegurar un desarrollo integral y adecuado en los niños.

6. ESTRATEGIAS PARA FOMENTAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Las estrategias están diseñadas para promover hábitos alimenticios que se basa en una serie de actividades cuidadosamente organizadas. Estas actividades tienen el propósito de guiar a los niños desde sus primeros años de vida, con el fin de orientarlos hacia una alimentación que sea equilibrada, consciente y saludable a lo largo de su desarrollo. Es importante que estas consideraciones se abarquen en el ámbito educativo y el emocional con el fin de desarrollar una relación saludable y positiva con los alimentos que consumimos a diario.

Una de las tácticas más apropiadas y efectivas en este contexto es la introducción de los programas de educación alimentaria en una etapa temprana. Esto significa que debe ser entregado de manera comprensible y de acuerdo con el nivel de desarrollo infantil, origen alimentario, beneficios nutricionales que ofrecen al cuerpo, así como la importancia de mantener una dieta equilibrada para promover el bienestar integral. El uso de historias, dinámica lúdica y experiencia práctica ayuda a aumentar el interés y aumentar la comprensión de los pequeños.

El papel de los adultos es fundamental en este contexto, particularmente el de los padres y los maestros. Esto se debe a que los niños tienden a copiar y replicar los comportamientos y actitudes que ven a su alrededor. La acción de compartir las comidas en el entorno familiar, así como la elección de opciones alimenticias que sean más saludables, juega un papel fundamental en la transmisión de valores importantes y en el fortalecimiento de hábitos alimentarios que son considerados positivos y beneficiosos.

La implicación activa de los niños en el proceso de seleccionar y preparar los alimentos constituye una estrategia adicional muy efectiva, ya que fomenta su sentido de autonomía y su disposición a probar nuevas opciones alimenticias que son más nutritivas. De manera simultánea, el establecimiento de horarios de alimentación regulares es beneficioso, ya que contribuye a la creación de rutinas diarias que no solo favorecen el proceso de digestión, sino que también ayudan a reducir la ingesta de alimentos ultraprocesados entre las comidas. Estas

prácticas deben llevarse a cabo en un ambiente en el que se eviten las asociaciones de la alimentación con situaciones de castigo, recompensas o conflictos emocionales. Martínez et al (2020).

Finalmente es esencial disminuir notablemente la cantidad de alimentos ultraprocesados que consumimos y, al mismo tiempo, promover de manera activa el consumo de productos frescos y naturales que son mucho más saludables para nuestro organismo, con el objetivo de lograr una mejora significativa en la alimentación. Cuando se implementan estas estrategias de manera consistente y a largo plazo tanto en el entorno familiar como en el ámbito escolar, desempeñan un papel fundamental en la creación de hábitos alimentarios que, a su vez, tienen un impacto favorable en la salud física y emocional de los niños, tal como indica la Organización Mundial de la Salud (OMS) en su informe de 2018.

6.1. EDUCACIÓN NUTRICIONAL

La educación nutricional se presenta como una herramienta que tiene el poder de fomentar y garantizar la adopción de hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana, específicamente durante la infancia. Según Espejo et al. (2022), este proceso se refiere a la creación y desarrollo de estrategias educativas que tienen como objetivo inspirar y guiar a los niños en la toma de decisiones saludables y responsables en relación con su alimentación. Al adoptar estos enfoques, se busca mejorar la calidad de vida de los menores, y promover su bienestar integral de manera efectiva.

Jimeno et al. (2021), enfatiza la idea de que la educación nutricional debe fundamentarse en tres pilares esenciales, los cuales son la motivación, la participación activa de los individuos involucrados y la creación de un entorno propicio que favorezca el aprendizaje y la adopción de hábitos saludables. De esta forma, los niños obtienen información acerca de los diferentes nutrientes y el papel que desempeñan en el correcto funcionamiento del organismo, también comienzan a adoptar hábitos y prácticas diarias que favorecen y enriquecen su conexión con la alimentación en general.

Martínez et al. (2020), sostiene que la enseñanza acerca de la nutrición tanto en ambientes escolares como en el ámbito familiar tiene la capacidad de fomentar una conciencia crítica en las personas, subrayando la relevancia de mantener una alimentación equilibrada y saludable. De igual manera, promueve y alienta una serie de comportamientos y actitudes que están orientados hacia la prevención de diversas enfermedades que se relacionan con una dieta o alimentación que no es adecuada o que se considera deficiente.

La educación nutricional va mucho más allá de la transferencia de información y conocimientos relacionados con la alimentación, ya que su objetivo principal es la transformación de conductas y la creación de hábitos saludables que perduren en el tiempo. La implementación de este programa, debe ir de la mano con la participación activa de la familia y el apoyo constante de las instituciones pertinentes, es fundamental para asegurar que los niños desarrollen y mantengan hábitos alimenticios saludables que perduren a lo largo de toda su vida.

CONCLUSIONES

En cuanto al propósito principal de este estudio monográfico, se concluye que llevar a cabo un análisis minucioso sobre la importancia de los hábitos alimenticios en la primera infancia nos brinda una comprensión más completa y profunda de la manera en que una dieta equilibrada y adecuada garantiza un crecimiento físico saludable y promueve un desarrollo cognitivo óptimo. A esto se añade que la calidad de la alimentación tiene un efecto considerable en el bienestar emocional y social de los niños mientras atraviesan sus primeros años de vida.

Asimismo, se determina que los principales factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios saludables son la familia, la cultura y la educación, pues actúan como agentes fundamentales en la construcción de comportamientos alimentarios responsables. El entorno familiar y escolar, al ofrecer modelos positivos de alimentación, contribuye significativamente a fortalecer la conciencia sobre la importancia de mantener una dieta equilibrada y sostenible desde los primeros años de vida.

Finalmente, se concluye que la implementación de estrategias de educación nutricional, junto con la participación activa de padres, docentes y comunidad, resulta esencial para fomentar hábitos alimenticios saludables en la primera infancia, ya que estas acciones mejoran la calidad de vida de los niños, también previenen enfermedades crónicas y garantizan el desarrollo integral de las futuras generaciones.

REFERENCIAS

- Agencia de Salud Pública de Cataluña (2016). *Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia*.
https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/5029_d_alimentacion_0_3_es.pdf
- Arteaga, L. (2012). El sobrepeso y la obesidad como un problema de salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*.
<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-el-sobrepeso-obesidad-como-un-S0716864012702912>
- Blanco, O., Gutiérrez, G. y Olmos, P. (2005). *Hábitos de Alimentación y Consumo saludable*. Consejería de Educación y Ciencia.
www.fundacionalimerka.es/wp-content/uploads/2020/03/LIBRO-Hábitos-de-alimentación-y-consumo-saludable.pdf
- Chevez, A. (2023). *Cuál es la importancia de la nutrición en la primera infancia*. [Tesis de pregrado, Universidad Estatal de Milagro] Repositorio institucional de la Universidad Estatal de Milagro.
<https://www.unemi.edu.ec/index.php/2023/11/02/importancia-nutricion-primera-infancia/>
- Cova, F. (2021). *Problemas de salud mental o trastornos mentales*. [Tesis de pregrado, Universidad de Concepción]. Repositorio institucional de la Universidad de Concepción.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8758297.pdf>
- Educo (2017). *La importancia de la alimentación durante la primera infancia*. El blog de educo.
<https://www.educo.org/blog/la-importancia-de-la-alimentacion-durante-la-primera-infancia>
- Espejo, J., Tumani, M., Aguirre, C., Sanchez, J. y Parada, A. (2022). *Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dieto terapéutico*. *SciELO*.
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182022000300391&script=sci_arttext

- Fernández, V. (2018). *Alimentación Complementaria. Comité de Lactancia Materna y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría*.
https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacio_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf
- Fernández, R., y Flores, V. (2019). *La introducción temprana de alimentación sólida mejora el sueño de los lactantes*. *SciELO*.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113976322019000300020&script=sci_abstract
- Fundación Cardióloga Argentina. (2024). *Alimentación saludable: ¿Cuántas comidas debemos comer al día? ¿Hay alguna más importante que otra?*
<https://www.fundacioncardiologica.org/Alimentacion-saludable-Cuantas-comidas-debemos-comer-al-dia-Hay-alguna-mas-importante-que-otra-348.note.aspx>
- García, G. (2021). *Sabor y textura, tendencias en la industria alimentaria. Tendencias de consumo*.
<https://thefoodtech.com/tendencias-de-consumo/sabor-y-textura-tendencias-en-la-industria-alimentaria/>
- Gonzales, G. y Villa, M. (2015). *Promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia, una estrategia pedagógica durante la crianza para la prevención de la obesidad en niños*. *Dialnet*.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5357316>
- Guzman, M., Alcayde, B., Rodríguez, R., y Albavera, H. (2024). *Prácticas de lactancia, alimentación complementaria y estado nutricional mediante indicadores antropométricos y bioquímicos en preescolares. Comparación con los indicadores nacionales de salud*. *SciELO*.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-558X2024000300008
- Guzmán, M. (2017). *La familia. Colegio de ciencias y humanidades dirección general portal padres de familia*.
<https://www.cch.unam.mx/padres/sites/www.cch.unam.mx.padres/files/archivos/04-Entorno-y-ambiente-familiar-LG.pdf>
- Henar, F. (2016). *Variedad, equilibrio, suficiencia y adaptación; reglas de oro de la alimentación saludable*. EFE: Salud.

<https://efesalud.com/variedad-equilibrio-suficiencia-y-adaptacion-reglas-de-oro-de-la-alimentacion-saludable/>

Huamán, C. y Bolaños, S. (2020). *Sobrepeso, obesidad y actividad física en estudiantes de enfermería pregrado de una universidad privada*. SciELO.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2254-28842020000200008

Jiménez, O., Martínez, G., Rodríguez, B. y Ruiz, H. (2017). *De lactante a niño. Alimentación en diferentes etapas*. ScieELO.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112017001000002

Jimeno, M., Maneschy, I., Rupérez, A. y Moreno, L. (2021). *Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños*. Universidad de Guadalajara.

<https://doi.org/10.32870/jbf.v1i1.20>

Laguna, C. (2015). *Hábitos alimenticios, peso y metabolismo*. Libro electrónico. Universidad Autónoma del Estado de México, México.

<https://core.ac.uk/download/pdf/55525843.pdf>

Ledón, L. (2011). *Enfermedades crónicas y vida cotidiana*. Revista Cubana de Salud Pública.

<https://www.scielosp.org/pdf/rcsp/2011.v37n4/488-499/es>

Manjarrés, Z., Escobar, M., Calle, C. y Gavilanes, G. (2024). *Revisión de literatura sobre el entorno familiar en el rendimiento escolar*. SciELO.

https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-48212023000100069

Martínez, S., Hernandez, S., Jaramillo, J., Villegas, A., Alvarez, H., Roldan, T., Ruiz, M., Calle, E. y Ospina, J. (2020). *La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención*.

<https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>

Maza, A., Caneda, B, Vivas, C (2022). *Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios*.

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110

Nestlé Baby & me. (2024). ¿Cuándo empezar a darle alimentos sólidos a los bebés?

- <https://www.nestlebaby.ca/your-guide-starting-solids>
- Noguera, B., Márquez, J., Campos, C. y Santiago, R. (2013). *Alimentación complementaria en niños sanos de 6 a 24 meses*. SciELO.
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492013000300008
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Alimentación sana*.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Panamericana de la Salud. (2025). *Alimentación saludable*.
<https://www.paho.org/es/temas/alimentacion-saludable>
- Ortega, T., Cruz, J. y Valero, B. (2014). *Alimentación en las etapas de la vida*. La editorial de los Certificados de Profesionales y las Cualificaciones Profesionales.
<https://www.iceditorial.com/pedagogia/6783-alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida-9788416271771.html>
- Robles, E. Oudhot, H. y Mercado, A. (2019). *Cultura, diversidad familiar y su efecto en la crianza de los hijos*. [Tesis de pregrado, Universidad de Colima México]. Repositorio institucional de la Universidad de Colima México.
<https://www.redalyc.org/journal/316/31657676005/31657676005.pdf>
- Salazar, S. Chávez, M. Delgado, X., Pacheco, T. y Rubio, E. (2009). *Lactancia materna*. SciELO.
https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06492009000400010
- Solano, P., Solbes, I., Fernández, C. y Calderón, S. (2017). *Hábitos saludables en la primera infancia y en sus familias*. Una invitación a la reflexión.
https://www.researchgate.net/profile/Natalia-Solano-Pinto/publication/322245098_Habitos_saludables_en_la_primera_infancia_y_en_sus_familias_Una_invitacion_a_la_reflexion/links/5a4e0050458515a6bc6ea8b0/Habitos-saludables-en-la-primera-infancia-y-en-sus-familias-Una-invitacion-a-la-reflexion.pdf
- Sanitas. (2025). *Equilibrio, variedad y responsabilidad, claves para una alimentación saludable*.

<https://www.revistaalimentaria.es/consumidora/alimentacion-senior/equilibrio-variedad-y-responsabilidad-claves-alimentacion-saludable>

Termes, E., Martínez, C., Castillo, N., Gutiérrez, S., García, A., Llata, V. y Carpi, J. (2020). *Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato*. SciELO.

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600011

Urquiza, R. (2014). *Lactancia materna exclusiva*. SciELO.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322014000200011

Villarreal, V., Placencia, M. y Nolberto, S. (2020). *Lactancia materna exclusiva y factores asociados en madres que asisten a establecimientos de salud de Lima Centro*. SciELO.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312020000200287