



Participación de la familia en los procesos educativos nutricionales

en la primera infancia



Familia



Educación



Nutrición



Salud



PARTICIPACIÓN DE LA FAMILIA EN LOS PROCESOS EDUCATIVOS NUTRICIONALES EN LA PRIMERA INFANCIA

© Muñoz Suárez Wilson Andrés
© Paredes Moreno Candy Elizabeth
© Reyes Reyes Evelyn Silvana
© Rosales Rosales Alexandra Kasandra
© Mgtr. Ricardo Suárez Jessenia Margarita

Casa Editorial Sin Fronteras CESFRO SAS.
94 pág. / Formato A5
Cuenca - Ecuador

Primera Edición Digital
Publicado el 14 de Julio de 2026

ISBN: 978-9907-822-29-8
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21445436>

Participación de la familia en los procesos educativos nutricionales en la primera infancia

Autores:

© Muñoz Suárez Wilson Andrés
© Paredes Moreno Candy Elizabeth
© Reyes Reyes Evelyn Silvana
© Rosales Rosales Alexandra Kasandra
© Mgtr. Ricardo Suárez Jessenia Margarita

Revisores:

Mgtr. Luis Edison Arellano Cabascango
Psic. Clín. Andrea Carolina Andrade González

Se prohíbe la reproducción, distribución o comunicación pública, total o parcial, de la presente obra sin autorización expresa, salvo reproducción literal con el debido reconocimiento de los derechos intelectuales de los autores y de la editorial.

Esta obra está bajo una licencia internacional. Creative Commons Atribución-No Comercial Sin Derivadas 4.0.





Primera edición julio de 2026 - Publicación digital

Casa Editorial Sin Fronteras CESFRO S.A.S.

Correo: editorial@cesfro.com

Cuenca-Ecuador

Licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).



ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE GENERAL	VI
PRÓLOGO	VIII
INTRODUCCIÓN	9

CAPÍTULO I: FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN INFANTIL 10

Concepto de alimentación y nutrición	11
Importancia de la nutrición en la primera infancia	12
Función de los nutrientes en el organismo	15
Bases de una alimentación saludable en la infancia	17

CAPÍTULO II: NUTRIENTES ESENCIALES PARA EL DESARROLLO INFANTIL 18

Alimentación equilibrada en los primeros años	19
Macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos	20
Micronutrientes: vitaminas y minerales	23
Requerimientos nutricionales en la primera infancia	24

CAPÍTULO III: NUTRICIÓN Y DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO 26

Desarrollo Físico y alimentación	27
Desarrollo cognitivo y nutrición	28
Influencia de las emociones en el desarrollo infantil alimentario ..	31
Anatomía y desarrollo sensorial en la alimentación	34

CAPÍTULO IV: ROL DE LA FAMILIA Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA INFANTIL 36

Influencia de la familia en los hábitos alimentarios	37
Educación nutricional en la infancia	38
Estrategias para promover hábitos saludables	41
Importancia del entorno escolar y social en la alimentación infantil	44

CAPÍTULO V: LA FAMILIA COMO AGENTE FUNDAMENTAL EN LA FORMACIÓN DE LOS BUENOS HÁBITOS 46

Rol de los padres en la alimentación infantil	47
Estilos de crianza y su influencia	48
Dinámica familiar y hábitos alimentarios	50
Preferencias y rechazo de alimentos	51

CAPÍTULO VI: ESTRATEGIAS PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL HOGAR 52

Participación del niño en la alimentación	53
Actividades lúdicas relacionadas con la comida	54
Creación de ambientes positivos al comer	54
Importancia de la rutina y constancia	57

CAPÍTULO VII: PROBLEMÁTICAS ACTUALES EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL 58

La familia como agente fundamental en la formación de hábitos alimentarios	59
Influencia de los alimentos ultra procesados	60
Cambios en los hábitos familiares	62
Retos actuales de los padres	64

CAPÍTULO VIII: NUEVAS TENDENCIAS CON CULTURA DE ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE 66

Método BLISS y alimentación autorregulada	67
Beneficios en el desarrollo del niño	68
Recomendaciones para su aplicación	71
Compromiso familiar en la nutrición infantil	72

CONCLUSIONES 74

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 75

COLECTIVO DE AUTORES 93

PRÓLOGO

La nutrición es fundamental en todas las etapas de nuestra vida, pero la primera infancia es una de las más significativas para el desarrollo humano. No solo es esencial para el desarrollo físico de los niños, sino que también lo es para transformarse en un pilar educativo y social. Al alimentar a un bebé no solo se trata de darle de comer, sino que es una acción amorosa que sirve para ayudarlo a crecer sano y fuerte. La familia es una herramienta pedagógica más poderosa para el crecimiento emocional, físico y cognitivo de un niño.

La obra, que lleva por título "Participación de la familia en los procesos educativos nutricionales en la primera infancia", está elaborada con un enfoque académico dirigido a los padres, y tiene como objetivo llegar a una perspectiva tradicional para empoderar a quienes cuidan principalmente. El objetivo es convertir a los agentes de la educación nutricional en personas capaces de guiar el bienestar de los niños desde sus casas. A través de un texto, se apoya a las familias para que comprendan las necesidades de micronutrientes y macronutrientes, así como la gestión del paso a mujeres lactantes y la alimentación complementaria. Esta obra tiene repercusiones sobre las maneras de criar y el ambiente emocional en casa, influyendo en cómo se aceptan o rechazan los alimentos.

Este volumen, que proporciona respuestas prácticas y necesarias mediante métodos BLISS, promueve una alimentación autorregulada, positiva y lúdica que impulsa el aprendizaje y la autonomía. Esto es necesario debido a los retos actuales en el ambiente que se origina a partir de los productos ultraprocesados y de la aceleración de las rutinas de los niños pequeños. Este escrito, que tiene como destinatarios a los padres de familia comprometidos con una crianza consciente, se presenta como una guía sobre nutrición. Sus páginas fomentan la reflexión y la creación de un entorno lleno de amor, salud y aprendizaje para las próximas generaciones en el desarrollo infantil.

INTRODUCCIÓN

La alimentación en los primeros años de vida es uno de los factores más importantes para el desarrollo integral del ser humano. En estas fases, se producen cambios rápidos que implican el desarrollo físico, la maduración a nivel neurológico y la formación gradual de habilidades sociales, emocionales y cognitivas. Por ende, la nutrición es fundamental porque brinda los nutrientes requeridos para mantener estos procesos y promover condiciones adecuadas para el aprendizaje, la salud y el bienestar. En cambio, entender la alimentación de los niños solamente desde un punto de vista biológico es insuficiente. Las vivencias asociadas con la comida se crean en lugares cotidianos donde intervienen elementos sociales, culturales, educativos y afectivos que tienen un impacto significativo en el desarrollo de conductas y hábitos alimentarios desde edades tempranas.

Desde esta perspectiva, la familia ocupa un lugar privilegiado como primer contexto de socialización y aprendizaje es dentro del hogar donde niñas y niños tienen sus primeros acercamientos a los alimentos, observan modelos de comportamiento, incorporan costumbres y desarrollan preferencias que en muchos casos, perdurarán a lo largo de la vida, las decisiones que los adultos toman respecto a la alimentación, las dinámicas que se generan durante las comidas y los mensajes que se transmiten sobre la relación con los alimentos forman parte de un proceso educativo que trasciende el acto de nutrir. Considerando esto, la educación nutricional no puede entenderse como una responsabilidad exclusiva de los sistemas de salud o del las instituciones educativas, sino como una tarea compartida en la que la familia desempeña un papel fundamental.

La elaboración de este libro surge de la necesidad de reflexionar sobre dicha realidad y de aportar elementos que permitan comprender con mayor profundidad la influencia de la participación familiar en los procesos educativos nutricionales durante la primera infancia. Si bien es cierto en las últimas décadas se ha incrementado la producción científica relacionada con la nutrición infantil, gran parte de este conocimiento permanece concentrado en enfoques clínicos o biomédicos. De modo que exista la necesidad de fortalecer la comprensión de aquellos factores educativos y familiares que intervienen en la construcción de hábitos alimentarios saludables, llegando a este punto cobra especial relevancia en un contexto social caracterizado por la presencia creciente de productos ultra procesados, la circulación constante de información contradictoria sobre alimentación y los cambios en las dinámicas familiares que acompañan la vida contemporánea.

Es preciso enfatizar que el contenido elaborado se enfoca en la primera infancia y en las vivencias educativas que ocurren dentro del ambiente familiar. Aunque se reconoce la influencia de otros actores y contextos, como las instituciones educativas, los servicios de salud, las condiciones socioeconómicas y las políticas públicas, el análisis se enfoca principalmente en el papel que tienen padres, madres y cuidadores en la creación de prácticas alimentarias saludables. Desde este punto de vista, permite profundizar en un ámbito que es la base de los primeros aprendizajes vinculados con la alimentación y el cuidado infantil.

En resumen, este libro es una invitación a considerar el papel fundamental que tiene la familia en la formación de hábitos de alimentación durante los primeros años de vida. Al reconocer la importancia de las vivencias que se generan en casa, se comprende que la nutrición no solo depende de la cantidad de alimentos disponibles, sino también del aprendizaje, las relaciones y las acciones que acompañan el crecimiento del niño. Desde este punto de vista, fomentar una alimentación sana significa promover la participación de las familias y crear ambientes que favorezcan el desarrollo integral de niños y niñas, ayudando así a construir una sociedad más saludable y consciente de las necesidades infantiles.



CAPÍTULO I:

FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN INFANTIL

Es crucial lograr una alimentación apropiada durante la primera infancia, porque nos garantiza un futuro saludable al contribuir al desarrollo físico, emocional y cognitivo de los niños. Esto se logra a través de la absorción de nutrientes esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo. Además, una nutrición balanceada fomenta hábitos alimentarios saludables en la infancia, que se traducen en resultados positivos en el estado de salud durante la adolescencia y vida adulta. Para ello, la familia tiene un rol clave para ayudar a tener experiencias saludables al consumir alimentos. Es necesario informar cómo la alimentación, los nutrientes, las relaciones familiares y el entorno contribuyen a crear un ambiente adecuado y promover una dieta saludable (Vepsäläinen et al., 2026).

Concepto de alimentación y nutrición

Es crucial comprender el sentido de la nutrición y la alimentación en los primeros años de vida, pues son prácticas esenciales para que las personas evolucionen y estén bien desde sus inicios; así, para lograr un desarrollo adecuado, es indispensable obtener nutrientes que posibilitarán que el niño crezca apropiadamente. Estos términos, de acuerdo con Segovia (2022), posibilitan el fortalecimiento de costumbres sanas desde la niñez. La alimentación se distingue por ser una acción voluntaria del ser humano, en la que este escoge, cocina e ingiere los alimentos disponibles en su entorno social. En cambio, la nutrición es un proceso involuntario mediante el cual nuestro organismo utiliza los alimentos para obtener nutrientes esenciales y convertirlos con el fin de mantener un estado óptimo de salud y contribuir al crecimiento y a la energía. Conocer su diferencia contribuye a mejorar el desarrollo de los niños y prevenir problemas futuros, como la desnutrición.

Herrán & Varela (2023) señalan que en la infancia, el desarrollo físico, emocional y cognitivo implica que la alimentación no se reduce a saciar el hambre, sino a comprender que los alimentos nos brindan los nutrientes requeridos para fortalecer nuestros órganos, tejidos y sistemas corporales para un funcionamiento adecuado del organismo. Además, los niños establecen sus preferencias alimentarias observando lo que se consume en casa; por ello, adquieren una educación de tipo emocional y social. Promover lugares organizados y positivos ayuda a que el niño acepte comidas saludables, así que cultivamos hábitos que favorecen su bienestar en el presente y en el futuro.

La nutrición, de acuerdo con Olveira (2023), consiste en consumir diariamente una variedad de alimentos o productos de buena calidad que proporcionen nutrientes esenciales como proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales. Estos son fundamentales para el adecuado funcionamiento del organismo. Es relevante destacar que las proteínas contribuyen a la reparación de los tejidos, mientras que los carbohidratos producen la energía necesaria para las actividades mentales y físicas. De igual manera, las grasas saludables son valiosas porque fomentan que se establezcan conexiones cerebrales ade-

cuadas, lo que beneficia a nuestro cerebro. Además, contribuyen a la absorción de vitaminas imprescindibles para el cuerpo, impulsando así una dieta equilibrada y variada que permite al organismo aprovechar los nutrientes y mantener una buena salud.

Según Bonilla et al. (2022) las dimensiones culturales y sociales están vinculadas con tener una buena alimentación dentro hogar, porque comer involucra experiencias desde la tradición y emociones que se construyen en los niños desde su entorno inclinándose a preferir alimentos que más observan y se repiten en sus hogares. Por ende, es importantes que se realicen buenas prácticas familiares que promuevan el consumo de alimentos saludables manteniendo rutinas organizadas durante el consumo de alimentos, obteniendo así, una relación asertiva con respecto a los nutrientes que se necesita. La familia es el eje principal donde se adquiere los primeros conocimientos y así como también ayuda a formar buenos hábitos para una excelente elección de alimentos saludables en la infancia. La exposición de nuevas interacciones sociales y tecnológicos han cambiado significativamente en las prácticas alimenticias del hogar. La ingesta de productos altamente procesados, como bebidas con azúcar alta y comida chatarra están perjudicando directamente a la salud en los niños y en su futuro, porque algunos alimentos contienen grasas, azúcares y sodio, pero carecen de nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. Por eso, se incentiva que dentro del entorno familiar se promueva una educación nutricional desde la infancia como estrategia para evitar enfermedades debido a una malnutrición (Bernal, 2024).

La alimentación y nutrición son procesos que se complementan y aseguran un buen crecimiento y desarrollo infantil. En otras palabras, la alimentación es el acto de ingerir alimentos voluntariamente, mientras que la nutrición significa como el cuerpo aprovecha esos nutrientes para el organismo. Estos dos aspectos impactan significativamente al estado cognitivo, físico y emocional del infante dando importancia a fomentar prácticas saludables desde la niñez, siendo la familia un factor clave como influyente en el consumo de alimentos de calidad que no afecte la salud y vida de los niños (Toapanta & Johana, 2025).

Importancia de la nutrición en la primera infancia

Según Vázquez-Frias et al. (2023) en los primeros años de vida la nutrición es crucial ya que garantiza el correcto desarrollo integral y aporta a su crecimiento resaltando que en esta etapa los niños presentan cambios muy rápidos con relación a los tejidos, el crecimiento físico y desarrollo del cerebro. Por lo tanto, se requiere de nutrientes necesarios para cumplir con un funcionamiento óptimo. También la alimentación equilibrada fortalece el sistema inmunológico favoreciendo las funciones del organismo aptas para mantener una buena salud en la niñez. Estos hábitos adquiridos en la infancia pueden ser conservados hasta la adolescencia y la vida adulta, motivo por el cual, puede fomentar una nutrición adecuada en edades tempranas.





Desde el inicio de la vida el cerebro desarrolla experiencias significativas como aprender a través de su entorno y para ello necesita consolidar nutrientes específicos que fortalecen funciones como la memoria y la concentración. Nutrientes como las proteínas, el hierro y las grasas saludables son necesarias para el crecimiento del sistema nervioso y también poder crear conexiones neuronales que son clave para el desarrollo del cerebro, por el contrario, si una de estas no se consume adecuadamente puede afectar el rendimiento escolar por la falta de concentración y desarrollo cognitivo en los niños. De esta manera, Gómez (2021) respalda que una nutrición equilibrada y adecuada ayuda en el aprendizaje y a desarrollar habilidades cognitivas en la infancia.

La nutrición adecuada en los niños permite fortalecer el sistema inmunológico y evitar problemas de salud en la infancia, ya que esos nutrientes ayudan a proteger de infecciones creando defensas necesarias para su salud. Cuando en los niños no existe un control de alimentación equilibrada, hay probabilidades que el niño no goce de un buen estado de salud llevando a un camino de malnutrición y se puede exponer a riesgos de enfermedades respiratorias, intestinales y problemas relacionados con su crecimiento físico. Es así como Sosa et al. (2024) señalan que una alimentación pertinente en el infante reduce significativamente riesgos con relación a la desnutrición y ayuda a fortalecer el bienestar infantil.

La prevención en la nutrición infantil ayuda a evitar enfermedades crónicas en el futuro del infante, los malos hábitos construidos en la niñez pueden incrementar riesgos de obtener diabetes, obesidad como también enfermedades cardiovasculares en su adolescencia y vida adulta debido a la exposición del consumo de alimentos ultra procesados y ante a ello se sugiere hacer frente a esta situación fortaleciendo la educación nutricional familiar incentivando el consumo de alimentos naturales que aporten nutrientes necesarios para el cuerpo mejorando la calidad de vida en un futuro (Peraza et al., 2024).

La nutrición en los primeros años de vida es un elemento clave para garantizar un óptimo desarrollo físico, cognitivo y emocional en el infante. Promover una alimentación equilibrada favorece al desarrollo del cerebro, el sistema inmunológico y su organismo contribuyendo al desarrollo integral. Para ello, las familias son el pilar fundamental para crear hábitos alimenticios saludables evitando con ello posibles enfermedades futura en la adolescencia y no llegar a la malnutrición en edades tempranas (Naipan et al., 2022).

Función de los nutrientes en el organismo

Según Amore et al. (2025) indican que los nutrientes compuestos que se hallan en los alimentos, el organismo del ser humano absorbe lo que necesita para su funcionamiento con relación al desarrollo físico, cuidado la salud y generando energía principalmente en la infancia. Respecto al crecimiento rápido de los niños, los nutrientes ingeridos realizan un proceso vital y de importancia,

porque cada una de ellas cumple con una función específica como al funcionamiento de tejidos, órganos y sistemas de nuestro cuerpo que son importantes para la vida. Por ese motivo, la alimentación equilibrada debe incluir grupos de alimentos variados y capaces de brindar nutrientes que abastezcan y cubran las necesidades de los niños.

Las proteínas elaboran y reparan los tejidos; por lo tanto, se involucran en el desarrollo de los músculos, órganos, piel y células de cuerpo, también, fortaleciendo el sistema inmunológico y participando en los procesos metabólicos en relación al desarrollo infantil. Son necesarios los alimentos que son ricos en proteínas que incluye carnes, pescados, huevos y lácteos, cuando se identifica la falta de estos nutrientes proteicos puede llevar a problemáticas que afecten al desarrollo físico, debilidad en los músculos dificultando al desarrollo en el infante, por lo tanto, las proteínas son necesarias para un desarrollo fuerte y saludable en la infancia (Ortega, 2023).

Según Cusme & Velez (2026) explican que los carbohidratos son los que generan en el cuerpo la energía necesaria para poder ejecutar actividades tanto físicas como mentales. En la infancia promover un pertinente consumo de carbohidratos permite que el niño pueda jugar aprender y ser creador de su aprendizaje mediante las experiencias diarias. Algunas fuentes para ingerir carbohidratos saludables son las frutas, cereales, arroz, avena y tubérculos, sin embargo, nuestros infantes están expuestos a carbohidratos refinados y alimentos ultra procesados, lo cual, el consumo exceso puede perjudicar directamente a la salud del infante.

Las grasas también contribuyen un papel crucial en el interior del organismo infantil, especialmente en el desarrollo del cerebro y en la absorción de vitaminas que se necesita para el desarrollo del crecimiento. Se cree que las grasas perjudican a la salud de las personas, sin embargo, existen grasas que son buenas y ayudan al funcionamiento adecuado del cuerpo humano. Nutrientes como lo ácidos grasos omega 3 son necesarios para el desarrollo neuronal que contribuyen a desarrollar habilidades de aprendizaje y memoria, suelen encontrarse en alimentos como pescado, aguacate y frutos secos. Al contrario, el exceso de consumo de grasas saturadas y alimentos altamente procesados acrecienta enfermedades en el corazón y obesidad (Gómez-Delgado et al., 2023).

También las vitaminas y los minerales presentan relevancia en múltiples procesos en el organismo logrando que el cuerpo cumpla con el bienestar del del infante. Algunos nutrientes como el hierro, el zinc y el calcio ayudan a la creación de los huesos, la movilidad del oxígeno en el organismo y contribuir significativamente al sistema inmunológico. Así mismo las vitaminas como A, C y D que prevalecen en procesos con la visión, la absorción de nutrientes y desarrollo físico. Sin embargo, la falta de estos conlleva a problemáticas como anemia, desarrollo del crecimiento en un nivel bajo y dificultar el aprendizaje (Paparella et al., 2025).

Los nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales cumplen roles indispensables respecto al funcionamiento adecuado del organismo, siendo clave en procesos como el desarrollo físico, generadores de energías y fortalecen el sistema inmunológico, a partir de la obtención de este conocimiento se indica que una nutrición equilibrada promueve un bienestar integral en el infante, evitando problemas de salud relacionados con la malnutrición y repercutir en el futuro (Tilli et al., 2026).

Bases de una alimentación saludable en la infancia

Una adecuada alimentación infantil contribuye a bases sólidas para asegurar el crecimiento, desarrollo y bienestar en el infante. En este periodo, el cuerpo del niño comienza a demandar energía y por medio de la experiencia adquirida promover conocimiento, así que su cuerpo comienza rápidamente a crecer, entonces el organismo necesita de una variedad de alimento y extraer los nutrientes necesarios, esto significa que va a necesitar de un equilibrio y alimentos de calidad evitando productos ultra procesados, así ayudando a evitar enfermedades en el futuro (Escobedo-Monge et al., 2025).

Contribuir a una base de alimentación saludable radica en la ingesta de alimentos naturales y nutritivos que pueden ofrecer al organismo vitaminas y minerales necesarios. Las frutas y las hortalizas son una fuente principal de vitaminas y antioxidantes ayudando a reforzar el sistema inmunológico y evitando enfermedades. También se encuentran en las carnes, huevos, pescado y legumbres que ayudan al crecimiento muscular y que mantenga el buen desarrollo del cuerpo. Especialistas señalan que variar los alimentos ayuda a cubrir necesidades nutritivas dando un impacto significativo en el desarrollo físico y mental en los infantes (Oliveira Fuster, 2023).

Rojas et al. (2024) expresan la importancia para crear un ambiente positivo, es necesario alejar dispositivos electrónicos durante las comidas porque pueden interferir en señales de hambre plena. Promover que el infante participe en la preparación de alimentos nutritivos tenga la necesidad de ingerir estos alimentos fortaleciendo su autonomía y disminuyendo al rechazo de alimentos, evitando castigos o recompensas, ya que pueden influir en experiencias significativas, como también puede repercutir en la conducta negativa respecto a la nutrición infantil.

Para asegurar una nutrición balanceada, variada y organizada, es esencial diseñar una estrategia para la consolidación de alimentos nutritivos que sean necesarios en la infancia. Esto garantizará el bienestar físico, emocional y cognitivo del niño. Fomentar buenos hábitos alimenticios comienza en el ámbito familiar, donde la familia es el eje principal. Al promover una buena educación sobre la nutrición, se pueden generar comportamientos positivos en los niños hacia los alimentos saludables que ayudarán a prevenir enfermedades en el futuro (Gómez, 2021).



CAPÍTULO II:

NUTRIENTES ESENCIALES PARA EL DESARROLLO INFANTIL

La primera infancia es un periodo crucial en la vida de los individuos, pues durante esta etapa se llevan a cabo las transformaciones más relevantes en el desarrollo físico, la creación de tejidos y órganos, así como el progreso de las habilidades emocionales y cognitivas. Todo este proceso necesita que se provean de manera constante y apropiada nutrientes para que el cuerpo pueda funcionar bien y establecer una base de salud que perdurará durante toda la vida. En este marco, la alimentación se vuelve el fundamento principal que respalda cada una de estas transformaciones; por lo tanto, resulta esencial conocer sus componentes y atributos para asegurar el bienestar infantil. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) destaca que, una nutrición adecuada durante los primeros años favorece el bienestar integral y disminuye el riesgo de enfermedades relacionadas con la malnutrición. Asimismo, es importante comprender que no se trata solo de consumir alimentos, sino de elegir aquellos que aporten los elementos necesarios en las cantidades adecuadas para cubrir las demandas que impone el desarrollo en esta etapa tan crítica.

Alimentación equilibrada en los primeros años

La alimentación equilibrada a lo largo de los primeros años de vida establece una de las bases más importante para avalar el crecimiento y el desarrollo saludables en el niño. En este periodo, el organismo recibe y necesita nutrientes variados y preciso que permitan fortalecer los órganos, tejidos y el sistema corporal, aunque se encuentre en una fase de formación. Una alimentación equilibrada implica comer alimentos de distintos grupos nutricionales en porciones adecuadas, dejara cubrir necesidades vinculada con la energía, el crecimiento físico y también el desarrollo cerebral. También Swanson et al. (2025) señalan que una nutrición apropiada en los primeros años favorece el bienestar integral y reduce el riesgo de enfermedades con la malnutrición.

Durante en la primera infancia, la alimentación debe determinarse por la variedad y calidad en los alimentos ofrecidos diariamente. El especialista siempre recomienda introducir frutas, verduras, cereales, proteínas y grasas saludable apto de aportar nutrientes muy esenciales para el desarrollo infantil. De igual forma, resulta notable limitar el consumo de los productos ultras procesados como son las bebidas azucaradas y alimentos ricos en grasas saturadas preciso a que pueden afectar la salud y fomentar problemas nutricionales. Las investigaciones recientes señalan que muchos niños muestran hábitos alimentarios inapropiados relacionados un elevado consumo de alimentos industrializados. Según el Ministerio de salud pública (MSP, 2025) conservar una alimentación variada y equilibrada beneficia el crecimiento saludable fortaleciendo el bienestar del niño.

Una alimentación equilibrada también tiene un impacto sobre el desarrollo emocional y cognitivo del niño. El cerebro requiere nutrientes específicos para fortalecer funciones relacionada con el aprendizaje, la concentración y memoria. Los nutrientes como las proteínas, hierro y las grasas saludables desem-

peñan un papel activo de las conexiones neuronales necesarias para el funcionamiento adecuado del cerebro. Una mala nutrición puede provocar dificultades en el rendimiento escolar, problemas de atención emocionales. Ladino et al. (2022) explican que una nutrición adecuada en los primeros años promueve el desarrollo neurológico y fortalece las capacidades cognitivas de los niños.

Otro aspecto muy importante conectado con la alimentación equilibrada es la producción de hábitos saludable dentro del ámbito familia. Los niños siempre aprenden observando conductas alimentarias en el hogar y desarrollan predilecciones por las dinámicas familiares. Cuando los padres brindan alimentos saludables de una forma constante, transforma las comidas en momentos muy agradables, ya que los niños muestran mayor aprobación y aceptación utilizando preparaciones nutritivas. Al compartir las comidas con la familia se fortalece vínculos afectivos y también la construcción de todas las rutinas alimentaria. Según la investigación desarrollado por Vargas (2023) indica que la educación nutricional y familiar establece un factor esencial para promover los hábitos saludables durante en la infancia.

En la actualidad, la obesidad y el sobrepeso en los niños pequeños es uno de los retos más importantes vinculados en la alimentación infantil. La ingesta constante de alimentos ultra procesados y los estilos de vida sedentarios han causado problema significativo en la salud pública vinculados con la alimentación de cada niño. Ante este escenario, varios estudios surgieron impulsar el consumo de los alimentos naturales desde la infancia y la educación alimentaria. También Rojo-Martínez & García (2024) señalan que una alimentación apropiada en la infancia tiene un papel muy importante a prevenir enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida futura.

Para asegurar una alimentación bien equilibrada debemos garantizar un adecuado crecimiento y desarrollo apropiado en el niño. Una dieta saludable y variada no solo promueve el bienestar físico, emocional y cognitivo del niño en la formación de hábitos saludables, la familia realiza un papel fundamental en este proceso debido que las practica alimentaria influyeran directamente a la salud infantil y en los hábitos saludables. Con el propósito de una adecuada educación nutricional en el niño representa una habilidad importante para prevenir enfermedades y poder mejorar la salud integral e ir fomentando una buena educación nutricional apropiada para la nueva generación (OMS, 2024).

Macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos

Los macronutrientes son elementos que el organismo requiera en grandes cantidades para generar energía y mantener un funcionamiento corporal. Las proteínas, grasas y carbohidrato son grupo de nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo en la infancia. Cada uno de estos nutrientes tiene una función específica que está vinculada con el crecimiento y desarrollo físico, cerebral y metabólico del cuerpo del infante. Mientras los primeros años de vida, es necesario que los niños reciban una adecuada cantidad de macronutrientes precisa y



necesario relacionados con el proceso rápido de crecimiento y alineamiento de tejidos corporales. De esta manera se afirma que los macronutrientes constituyen las principales fuentes de energía y el desarrollo en las primeras fases de la vida (Bach-Faig et al., 2023).

Las proteínas cumplen un desempeño con la formación y restauración de los tejidos corporales. Este nutriente tiene un papel muy fundamental activamente en el crecimiento y el desarrollo de los músculos, huesos y los órganos y células requeridos para el cuerpo para mantener el adecuado funcionamiento del cuerpo. Además, las proteínas refuerzan el sistema inmunológico y participa en muchos procesos metabólicos que está vinculado con el desarrollo de los niños. Las proteínas como son las carnes, los lácteos, vegetales, el pescado y los huevos son alimentos ricos con un alto contenido de proteínas, cuando exista una alimentación que no tenga una suficiente cantidad de proteínas pueden presentarse problemas relacionada con el desarrollo físico general del niño. Vaca & Favier Torres (2023) destacan que las proteínas constituyen uno de los nutrientes más importante para garantizar el adecuado desarrollo infantil.

Los carbohidratos son el principal nutriente energético que el cuerpo utiliza para desarrollar las actividades físicas y mentales. Mientras en la infancia, los niños requieren suficiente energía para poder jugar, practicar, aprender y participar en diversas actividades en su desarrollo. Los carbohidratos se ubican en alimentos como cereales, avena, frutas y tubérculos. Aunque actualmente muchos infantes consumen alimentos ricos en azúcar refinados y alimentos ultra procesados, lo que repercute en la salud infantil. Las indagaciones recomiendan priorizar a los carbohidratos complejos que son capaces de proporcionar energía duradera y nutrientes para el organismo. Según las Guías Alimentarias Basadas en alimentos del Ecuador (GABA, 2025) una gama adecuada de carbohidratos favorece el equilibrio nutricional y la prevención de enfermedades.

Las grasas desempeñan también funciones importantes en el organismo del niño, principalmente relacionadas en el desarrollo cerebral y la hidratación de vitaminas necesarias en el crecimiento. Sin embargo, muchas personas asocian las grasas con secuelas negativas en la salud, existen grasas saludables que son esenciales para mantener el buen funcionamiento del cuerpo humano. Los nutrientes como los ácidos grasos omegas 3 desempeñan activamente el desarrollo neurológico que fortalecen la memoria y el aprendizaje. Estas grasas se pueden encontrar en los alimentos como aguacate, frutos secos y pescados. Según Ladino et al. (2022) afirman que las grasas saludables constituyen un elemento fundamental para el adecuado desarrollo cerebral durante la infancia.

Un equilibrio entre proteínas, carbohidratos y grasas es esencial para mantener una alimentación infantil adecuada. Cuando hay pocos o demasiados de estos nutrientes pueden presentarse problemas con el crecimiento, el peso corporal y el bienestar del niño. Por esta razón, los expertos surgieron mantener una dieta variada que puedan cubrir todas las necesidades nutricionales de todos los niños. La educación alimentaria familiar juega un papel importante para orientar elecciones para ayudar y prevenir problemas de desnutrición. Según Vargas (2023) la formación de hábitos alimentarios saludable durante la

infancia significativamente del entorno familiar y educativo.

Los macronutrientes son elementos importantes para asegurar el adecuado crecimiento del organismo infantil. Las proteínas, carbohidratos y grasas tienen funciones complementarias con la producción de energía, en el florecimiento cerebral y el desarrollo físico. Una alimentación variada y equilibrada nos permite mantener un bienestar integral en el niño y promover una vida saludable a futura, por este motivo, promover los hábitos alimentarios adecuados en edades tempranas es una estrategia importante para fortalecer la salud infantil y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación (Delgado Ojeda & Santamaría Orleans, 2023).

Micronutrientes: vitaminas y minerales

Los micronutrientes son sustancias que necesita el organismo en pequeñas cantidades, que desempeñan funciones fundamentales para asegurar un desarrollo y crecimiento saludable en la infancia. Este grupo se encuentran vitaminas y minerales nutrientes muy esenciales para reforzar el desarrollo del cerebro y participar en múltiples procesos biológicos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano, aunque el organismo necesita cantidades de micronutrientes en comparación con los macronutrientes, su deficiencia o su ausencia pueden tener un impacto importante en la salud de los niños. También mencionan Gsoellpointner et al. (2024) que los micronutrientes son elementos esenciales para mantener el bienestar general y prevenir enfermedades asociadas con la malnutrición infantil.

Las vitaminas anuncian activamente funciones relacionadas con el crecimiento, energía y protección del organismo. Cada vitamina cumple determinadas funciones que son necesarias para mantener el equilibrio corporal y beneficia el correcto desarrollo del niño. La vitamina A contribuye el cuidado de la visión y fortalece el sistema inmunológico, mientras la vitamina C ayuda la absorción del hierro y ayuda a evitar infecciones, de igual forma, la vitamina D participa en la formación de huesos y dientes saludables, ya que está relacionada con la absorción de calcio. Estas vitaminas se pueden recibir mediante el consumo de verduras, frutas, productos lácteos y alimentos naturales. Santacruz (2025) afirma que una alimentación variada permite cubrir gran parte de las vitaminas que necesitamos en la infancia.

Los minerales también desempeñan funciones importantes en el crecimiento y el bienestar infantil. Uno de los minerales más importantes en esta fase es el hierro, ya que ayuda en el transporte de oxígeno en la sangre y ayuda a prevenir la anemia en la infancia. Si hay deficiencia del hierro pueden aparecer dificultades vinculada con el aprendizaje, el desarrollo cognitivo y la concentración. Otro mineral muy importante es el calcio, necesario para reforzar los huesos y dientes, mientras el zinc contribuye el crecimiento y fortaleciendo el sistema inmunológico. Según Bach-Faig et al. (2023) la deficiencia de minerales durante en la infancia pueden afectar el desarrollo físico y cognitivo del niño.

Los principales problemas vinculados con la nutrición infantil es elevado consumo de productos ultra procesados pobres en minerales y vitaminas.

Muchos niños comen alimentos ricos en azúcares y grasas, pero en bajo aporte nutricional, lo que desarrolla el riesgo de deficiencia de nutrientes, incluso la caloría es alta. Antes de esta problemática, las investigaciones indican fortalecer la educación nutricional familiar y fomentan el uso de alimentos naturales desde una edad temprana. De esta forma Villar et al. (2025) destacan que la educación familiar contribuye un factor importante para mejorar la calidad nutricional de la dieta infantil.

La familia ejerce un papel indispensable en la prevención de deficiencias de minerales y vitaminas. Los padres y cuidadores deben ser responsables de elegir y organizar los alimentos en el hogar, así que, una mala elección de alimentos puede afectar directamente la calidad nutricional de la alimentación de los niños. Las familias que fomentan el consumo de verduras, frutas y alimentos naturales influyen que los niños desarrollen una mayor aceptación de los productos saludables y fortalezcan hábitos para su bienestar. Por lo tanto, el ejemplo de la familia tiene un impacto en las elecciones de alimentos y relaciones emocionales que los niños contribuyen con la comida. Así también lo afirman Vaca & Favier (2023) que las prácticas alimenticias familiares son uno de los factores más importante para desarrollar hábitos saludables durante la infancia.

Los micronutrientes tienen funciones fundamentales para asegurar el desarrollo, el crecimiento y el bienestar integral en la primera infancia. Los minerales y las vitaminas participan en el proceso relacionados con el fortalecimiento del sistema inmunológico, el desarrollo cerebral y la prevención de enfermedades nutricionales. Una alimentación equilibrada y variada en los alimentos naturales permiten a los niños cubrir sus necesidades nutricionales que contribuyen a una adecuada calidad de vida presente y futura. Por ello, promover hábitos saludables en el hogar es esencial para fortalecer la salud infantil y prevenir problemas relacionados con la malnutrición (Gsoellpointner et al., 2024).

Requerimientos nutricionales en la primera infancia

Los requerimientos nutricionales como es la primera infancia corresponden a las necesidades energéticas y nutrientes que el organismo requiere para asegurar un crecimiento y un desarrollo adecuado en los primeros años de vida. Esta etapa se caracteriza por su significativo cambio físicos, mentales y emocionales que necesitan una alimentación balanceada, proporcionando los nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento del organismo. Este periodo se caracteriza por cambios importantes físicos, emocionales y mentales que requieren una dieta balanceada aportando nutrientes necesarios para un buen funcionamiento en el cuerpo. Las necesidades nutricionales en la niñez varían según la edad y el desarrollo de cada infante, ya que es necesario proporcionar una dieta adecuada en cada fase. Huarcaya (2025) afirma que garantizar una nutrición apropiada durante la niñez es una habilidad fundamental para fomentar y garantizar un futuro bienestar.

En los primeros meses de vida la leche materna representa el alimento más completo y suficiente para cubrir las necesidades nutricionales para el bebé. Este alimento nos ayuda en nutrientes esenciales, anticuerpos y componentes biológicos que promueven un crecimiento saludable fortaleciendo el sis-

tema inmunológico del niño. Así mismo, Castro et al. (2025) consideran que la alimentación complementaria permite cubrir las nuevas necesidades energéticas asociados al crecimiento del niño, es por eso que los especialistas recomiendan introducir alimentos infantiles disponibles, la alimentación temprana tiene un impacto significativo en el crecimiento y desarrollo general del niño.

Uno de los requerimientos nutricionales más importantes en la niñez es la ingesta de aporte energético necesario para el crecimiento y las actividades diarias de cada niño y es importante destacar que la energía proviene principalmente de los carbohidratos y las grasas saludables de los alimentos. Según McCarthy et al. (2022) indican que cuando el cuerpo atrae suficiente energía, el niño puede desarrollar adecuadamente sus actividades físicas, sociales y cognitivas asociadas a su crecimiento, por lo tanto, el déficit como el exceso de energía pueden tener un impacto negativo en la salud de los niños. Es por eso que mantener un equilibrio de energía y nutrientes es importante para promover un desarrollo infantil saludable.

Las proteínas también son un requerimiento esencial durante esta etapa ya que participan en la reparación y formación de tejidos corporales. Este nutriente contribuye al crecimiento de los músculos, órganos y huesos que son necesarios para mantener el adecuado funcionamiento del cuerpo. Además, las proteínas fortalecen el sistema inmunológico y destacan un proceso metabólico conectado con el desarrollo del niño. Las necesidades de proteínas deben cubrirse con alimentos saludables que son huevos, carne, verduras, pescados y lácteos. Vaca & Favier (2023) destacan que la ingesta adecuada de proteínas promueve un crecimiento saludable y fortalece el bienestar general de los niños.

Las necesidades de minerales y vitaminas también son importantes durante la primera infancia ya que participan en varias funciones relacionadas con el desarrollo físico y cognitivo. Los nutrientes como calcio, zinc, hierro y vitaminas A, C y D desempeñan funciones importantes en la formación ósea, fortalecimiento inmunológico y el desarrollo del cerebro. Los defectos nutricionales crónicos pueden afectar en el aprendizaje, el bienestar general y el crecimiento del niño. Por este motivo, las investigaciones indican mantener una alimentación rica en verduras, frutas y alimentos naturales que puedan cubrir las necesidades nutricionales de los niños. También Matías & Munizaga (2024) señalan que una alimentación equilibrada previene deficiencias nutricionales y fortalece el desarrollo infantil.

Las necesidades nutricionales durante la primera infancia son fundamentales para asegurar un desarrollo y crecimiento integral del niño, así como su bienestar. Una alimentación balanceada que se ajuste a las necesidades en cada etapa colabora con el desarrollo físico, emocional y cognitivo requerido para llevar una vida saludable. La familia juega un rol relevante en este proceso porque sus elecciones alimenticias afectan directamente la calidad nutricional y los hábitos que los niños desarrollan en el futuro. Además, fomentar una educación nutricional apropiada desde temprana edad es una táctica clave para mejorar la salud infantil y elevar la calidad de vida de las generaciones venideras (OMS, 2024).



CAPÍTULO III:

NUTRICIÓN Y DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO

La conexión que existe entre el estado nutricional y el progreso integral durante la primera infancia requiere generar ambientes de protección que promuevan el crecimiento y aprendizaje infantil. Vázquez-Salas et al. (2025) afirman en esta situación que el desarrollo temprano de los niños es un proceso evolutivo y polifacético, en el cual una nutrición apropiada y la estimulación a tiempo juegan un rol crucial para llegar al máximo potencial de cada niño. La falta de nutrientes en la dieta o una estimulación cognitiva insuficiente pueden causar efectos negativos que impactan varias áreas de su desarrollo. Por esta razón, resulta indispensable que los espacios destinados al cuidado infantil promuevan acciones que integren una nutrición suficiente con experiencias enriquecedoras acordes a la edad. Asimismo, la valoración continua de estos aspectos permite identificar posibles dificultades en el crecimiento y desarrollo, al tiempo que evidencia la importancia de fortalecer las capacidades familiares para garantizar condiciones que favorezcan un desarrollo equilibrado, integral y sostenible.

Los primeros mil día del infante es el periodo sensible que se debe cuidar por la alta plasticidad del cerebro durante el crecimiento que favorece el óptimo desarrollo emocional, físico y cognitivo. Por ello, la desnutrición crónica y las condiciones ambientales desfavorables pueden ocasionar alteraciones estructurales y metabólicas de carácter irreversible que comprometen el bienestar futuro del niño (Vázquez et al., 2024). Frente a esta realidad, instituciones dedicadas al desarrollo integral infantil y los entornos escolares andinos están llamadas a fortalecer las acciones educativas relacionadas con la salud y la nutrición, favoreciendo así una mayor participación de las familias en los procesos de cuidado (Joza Vera et al., 2022). Es importante incorporar la educación alimentaria y nutricional dentro del contexto familiar porque constituye una estrategia fundamental para prevenir la malnutrición y promover el bienestar integral de los niños desde los primeros años de vida.

Desarrollo Físico y alimentación

El crecimiento físico y la maduración biológica durante la primera infancia están estrechamente relacionados con la calidad y el aporte nutricional de los alimentos que los niños consumen diariamente. En este sentido, Navarro et al. (2020) demuestran que los programas alimentarios dirigidos a poblaciones vulnerables deben garantizar un adecuado valor nutricional para prevenir deficiencias que afectan el crecimiento infantil. Cuando la alimentación no proporciona un equilibrio apropiado entre macronutrientes y micronutrientes esenciales, el ritmo normal de crecimiento puede disminuir considerablemente, afectando el desarrollo de las habilidades motoras gruesas y finas. Por esta razón, el seguimiento técnico de

la calidad nutricional de los alimentos constituye una acción prioritaria dentro de los programas de atención social. De esta manera, una alimentación equilibrada y permanente se convierte en la base fundamental que sostiene el crecimiento y la evolución física saludable del niño.

Aspectos fundamentales claves en la infancia es prevenir y tratar a tiempo las carencias nutricionales ya que refuerza el desarrollo físico en esta etapa (Francke & Acosta, 2020). Sin embargo, políticas de salud y la responsabilidad de las familias tienen que persistir ante las intervenciones nutricionales y seguir correctas recomendaciones para el efectivo desarrollo. Si la ingesta de minerales y vitaminas necesarias para la edad no existe limita la recuperación del metabolismo, lo que puede alargar problemas que se vinculan con el desarrollo del sistema inmunológico y de los huesos. Se debe considerar la suplementación como estrategia que también lo priorizan instituciones dedicadas a salvaguardar la salud en infantes cuando sea necesario.

La situación epidemiológica de la región andina demuestra que es necesario combinar refuerzos de gobiernos y comunidades para fomentar una atención integral y contextualizada en la niñez. Asimismo MSP (2020) propone directrices estratégicas con el objetivo de reducir la prevalencia de la desnutrición crónica a través de una política intersectorial organizada y constante. En este tipo de circunstancia se requiere que gobiernos locales e instituciones sanitarias para que puedan mejorar sus sistemas de seguimientos y evaluación y asegurar actos que se implementan para alcanzar la eficiencia a comunidades que realmente necesitan. Para afrontar este reto, es necesario que las familias sigan las recomendaciones sobre la supervisión integral del niño sano y se involucren activamente en el proceso nutricional del infante, llegando a ser no solo la familia importante, sino la comunidad clave para la disminución de factores que generan vulnerabilidad.

De esta forma el bienestar físico de los niños durante sus primeros años de vida no depende exclusivamente de la disponibilidad de alimentos sino también de la construcción de ambientes familiares seguros, estables y afectivos. Es así como, análisis relacionados entre conductas alimentarias, entornos familiares y desnutrición infantil evidencian que desacuerdos desde la casa y las incorrectas prácticas de crianza afectan considerablemente los hábitos de alimentación en la etapa infantil (Peña et al., 2023). Hay aspectos en el infante que cuando los entornos se convierten en reacciones negativas o tensas obstaculizan la absorción correcta de los nutrientes llevando al rechazo de nuevos alimentos. Por ende, es fundamental capacitar a los padres en estrategias de alimentación responsable que permiten transformar este proceso en una experiencia nutritiva, positiva y emocionalmente enriquecida para los niños.



Desarrollo cognitivo y nutrición

Durante la primera infancia, el cerebro atraviesa un proceso de crecimiento y maduración acelerado que requiere un aporte constante y especializado de nutrientes para funcionar adecuadamente. En este contexto, Angulo Portugal et al. (2025) sostienen que el apoyo nutricional del neurodesarrollo y la función cognitiva en bebés y niños pequeños constituyen un elemento determinante para favorecer la adecuada formación de la estructura cerebral en las etapas iniciales de la vida. La disponibilidad de nutrientes esenciales interviene directamente en los procesos de Sinaptogénesis, permitiendo la creación de conexiones neuronales recomendables para el desarrollo de las funciones ejecutivas. Cuando los niños reciben una alimentación equilibrada y suficientes calorías, vitaminas y minerales, se fortalecen capacidades como la atención sostenida, la memoria de trabajo y la rapidez en el procesamiento de la información. Por esta razón, garantizar una dieta adecuada se convierte en una de las estrategias más importantes para proteger y potenciar el desarrollo intelectual desde edades tempranas.

Por otra parte, la relación entre hábitos alimentarios adquiridos en el hogar y el desempeño intelectual futuro evidencia la necesidad de mantener un seguimiento continuo de la nutrición infantil. Al respecto, se ha demostrado científicamente que los patrones dietéticos establecidos a los dos años de vida influyen directamente en el rendimiento cognitivo alcanzado entre los seis y siete años (Heller et al., 2026). Las deficiencias nutricionales acumuladas durante los períodos críticos del desarrollo infantil pueden provocar alteraciones en estructuras cerebrales como el hipocampo y el córtex prefrontal, cuyos efectos se reflejan posteriormente en la etapa escolar. Esta evidencia resalta la importancia de que las familias promuevan hábitos alimentarios saludables y de alto valor nutricional desde los primeros años de vida. De esta manera, una intervención alimentaria oportuna no solo contribuye a prevenir retraso en el desarrollo, sino que también favorece el aprendizaje y el desempeño académico en etapas posteriores.

De igual manera, la eficacia de los programas de desarrollo y estimulación infantil depende en gran medida del estado nutricional de los niños que participan en ellos. Asimismo, Alvarado & Acosta (2022) analizaron en un programa de educación infantil realizado en Ecuador relacionado al desarrollo infantil, se demuestran resultados significativos en donde los niños tienen un estado nutricional apropiado y libres de desnutrición crónica considerando efectivo las prácticas pedagógicas y habilidades que benefician estímulos cognitivos. En contraste, la insuficiencia de nutrientes disminuye la capacidad de respuestas ante las actividades lúdicas y educativas, reduciendo los beneficios que ofrece la educación temprana.

En consecuencia, los programas de desarrollo infantil integral deben articular las acciones de alimentación saludable con las estrategias de estimulación oportuna para obtener mejores resultados.

Entonces podemos decir que el desarrollo cognitivo implica ir más allá de los aspectos biológicos e incorporar el estudio de los procesos anatómicos y fisiológicos que intervienen en el funcionamiento cerebral. Por ello, Smith & Jiménez (2025) indican que en la etapa preescolar y su efecto en el desarrollo del cerebro de los infantes se determinan alteraciones en la alimentación que pueden impactar de forma irreversible a la plasticidad neuronal, es por ellos que la ausencia de macronutrientes puede retrasar la mielinización de las vías nerviosa, lo que obstaculiza la transmisión adecuada de los impulsos nerviosos en el sistema central. Esta situación restringe la habilidad del niño para ajustarse a su entorno y disminuye su rendimiento en las tareas diarias que se llevan a cabo en los entornos educativos y de atención integral. De esta forma, resulta indispensable brindar a las familias herramientas teóricas y prácticas que les permitan garantizar una alimentación adecuada, capaz de favorecer directamente el desarrollo y funcionamiento del cerebro infantil.

Influencia de las emociones en el desarrollo infantil alimentario

La alimentación durante la primera infancia va más allá de la simple satisfacción de una necesidad biológica, ya que constituye un proceso estrechamente vinculado con el desarrollo emocional del niño y con las interacciones que establecen diariamente con sus cuidadores principales. En este sentido, Pickard et al. (2025) señalan que los comportamientos alimentarios cotidianos de los niños significativamente relacionados con su temperamento, las prácticas de alimentación implementadas por los padres y el bienestar integral infantil.

Característica como la impulsividad, la sensibilidad o una elevada creatividad emocional pueden influir en la aceptación o el rechazo de determinados alimentos durante las comidas. Ante esta realidad, resulta indispensable que las familias desarrollen estrategias de acompañamiento emocional que les permitan evitar el uso de la comida como un mecanismo de castigo, recompensa o control contractual. De esta manera, un entorno emocionalmente estable favorece la consolidación de hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas (Ljubić et al., 2023).

Del mismo modo, la manera en que los padres responden a las necesidades y demandas de sus hijos contribuyen a crear un clima afectivo que influye directamente en la relación que los niños establezcan con los



alimentos. Las investigaciones actuales evidencian diferencias importantes en los comportamientos, emociones y procesos cognitivos de los progenitores según los perfiles alimentarios de sus hijos, repercutiendo incluso en la salud comunitaria (Edwards et al., 2024). Se puede evidenciar que cuando los cuidadores principales de los infantes están sometidos altos niveles de ansiedad, sobreprotección o estrés, es común que implementen prácticas alimenticias coercitivas que obstaculizan la habilidad natural del infante para indicar las señales de saciedad y hambre. Posterior a ello, resulta a la hora de la comida que puede volverse un momento de tensión y disputa, lo cual impacta de forma negativa al bienestar del infante. Entonces es crucial reforzar las habilidades emocionales de las familias y fomentar entornos afectivos que contribuyan a establecer una relación positiva a la hora de comer.

Desde la perspectiva de las neurociencias, se reconoce que las respuestas biológicas relacionadas con la alimentación son dinámicas y pueden modificarse en función del estado emocional del niño. Diversas investigaciones han demostrado la existencia de una base neuronal que influye en las conductas de acercamiento o evitación hacia los alimentos en bebés de doce meses, especialmente después de experimentar cambios emocionales-sutiles (Chawner et al., 2026). Cuando el sistema límbico procesa emociones como el miedo, la frustración o la sensación de inseguridad, se activa el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, incrementando la liberación de cortisol y alterando la disposición del niño hacia los alimentos ofrecidos. Esto significa que un niño expuesto a situaciones de tensión emocional ofrecidos. Esto significa que un niño expuesto a situaciones de tensión emocional antes de comer podría manifestar un rechazo involuntario hacia la comida, independientemente de sus características sensoriales. Por lo tanto, resguardar el bienestar emocional de los niños es un aspecto fundamental para promover un desarrollo nutricional apropiado

Muchos comportamientos no adaptados que se pueden observar durante la ingesta de alimentos tienen su raíz en problemas asociados con la regulación de las emociones, los cuales surgen desde las etapas más tempranas en la niñez. También Santos et al. (2022) en un estudio hacen referencia a la relación cercana entre el consumo de alimentos, las prácticas alimentarias y el control de las emociones en los infantes de edad preescolar indicando que los que tienen problemas para manejar las emociones como la tristeza, el aburrimiento y la frustración tienen a utilizar la comida como un método para alivio del malestar emocional.

Esta situación suele verse reforzada por prácticas parentales excesivamente restrictivas, las cuales incrementan la preferencia por alimentos ultra procesados y con alta densidad energética, desplazando opciones más

saludables. Por esta razón, incorporar la educación emocional dentro de las dinámicas familiares constituye una estrategia preventiva de gran relevancia para promover hábitos alimentarios saludables y reducir el riesgo de malnutrición durante la primera infancia (Bustos et al., 2021).

Anatomía y desarrollo sensorial en la alimentación

La transición hacia la alimentación complementaria constituye una etapa decisiva en el desarrollo integral del niño, ya que marca el inicio de su independencia y la construcción de una relación más activa y consciente con los alimentos. Durante este proceso, la participación familiar desempeña un papel fundamental, pues las experiencias que se generan en torno a la alimentación influyen directamente en el desarrollo de hábitos saludables a largo plazo. En este contexto, Bridgett et al. (2026) sostienen que la autorregulación del apetito representa un elemento clave en la formación de conductas alimentarias saludables durante la infancia. Cuando los cuidadores respetan las señales naturales de hambre y saciedad del ni, favorecen el desarrollo de una relación equilibrada con la comida y disminuyen el riesgo de prácticas asociadas a la sobrealimentaremos. Por esto es necesario abandonar los estilos alimenticio excesivamente controladores y permitir que los niños participen activamente en la regularización de sus propios ritmos de ingesta. De esta manera, la autorregulación acompañada fortalece la autonomía y contribuyo a establecer hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas.

Con el propósito de favorecer este proceso, la evidencia científica ha respaldado nuevas estrategias de alimentación complementaria que transforman los modelos tradicionales centrados exclusivamente en el consumo de papillas. En este sentido, Cardona (2025) analiza la implantación de métodos baby-led weaning BLW y baby-led introducción to solids BLISS, los cuales promueven la participación del niño en la alimentación a partir de los seis meses de edad. Estas técnicas que posibilitan que el bebé pueda manipular alimentos sólidos que se ajustan a sus habilidades de desarrollo experimentando de manera segura con diversas formas, texturas y tamaños. Estos enfoques son importantes porque aparte de promover una diversidad más amplia en la comida exigen un compromiso significativo en las familias que tienen a obtener conocimientos sobre la seguridad alimentaria y medidas que previenen posibilidades eventuales de incidentes.

La introducción progresiva y versificada de los alimentos también constituye una valiosa oportunidad para estimular el desarrollo sensorial del niño. Diversos estudios señalan que el método Baby Led Weaning presenta múltiples beneficios en el desarrollo infantil, siempre que se implemente de manera adecuada y supervisad (Sousa et al., 2021). La posibilidad

de tocar, oler, observar y experimentar con diferentes texturas, sabores y consistencias favorece la adaptación sensorial y reduce la probabilidad de desarrollar conductas de rechazo o selectividad alimentaria en etapas posteriores. Estas experiencias también refuerzan la matización fina con el uso de la pinza digital y la coordinación óculo-manual, lo que apoya en la medida del desarrollo funcional y neurológico del infante.

Sin embargo, es necesario un enfoque constante hacia las familias para fortalecer la autonomía alimentaria. De esta manera, García (2020) subraya la relevancia de brindar directrices claras que sirvan para ayudar a los cuidadores en este sentido como también sostener correctamente la educación alimentaria en los primeros años de vida. Desde esta mirada el concepto de espacio de alimentación debe interpretarse como un entorno para la convivencia, el aprendizaje y la exploración en que el desorden propio de la autoalimentación es una parte natural del proceso de educación. Cuando los cuidadores consideran una alimentación balanceada y con variedad necesarios para el niño ayudan a evitar la aparición de comportamientos de alimentación que puede ser restrictivos o selectivos perjudicando el desarrollo apropiado al desarrollo nutricional.

Además, el entorno emocional y condiciones socioeconómicas del hogar tiene un impacto significativo en el desarrollo de la autonomía alimentaria de los infantes por ello, Chen & Yeung (2024) indican que la inseguridad alimentaria tiene un efecto adverso en el comportamiento de los niños debido a la combinación de una nutrición deficiente y un aumento del estrés familiar. Los problemas económicos suelen crear tensiones emocionales que impactan la dinámica alimentaria, lo cual da lugar a prácticas rigurosas, rápidas y poco comprensivas de las necesidades del infante. Este contexto limita las oportunidades de exploración y aprendizaje sensorial, favoreciendo la aparición de conductas de rechazo y dificultades alimentarias durante la infancia.

Es fundamental entender que la selectividad alimentaria y la repulsión a ciertos sabores o texturas son elementos de un proceso complejo en el desarrollo infantil, y no deben ser considerados como actos rebeldes o desobedientes. Según Wolstenholme et al. (2020), estas conductas están vinculadas con la sensibilidad sensorial y con el deseo del niño de confirmar su independencia paulatinamente. Por ello, es más ventajoso recurrir a un acompañamiento respetuoso, que se base en la paciencia, la repetición y una exposición paulatina a nuevos alimentos, en vez de utilizar estrategias coactivas que aumentan el rechazo hacia las comidas. Por lo tanto, las familias ayudan a establecer una relación positiva con la alimentación y evitan, desde edades tempranas, que surjan problemas relacionados con los alimentos.

CAPÍTULO IV:

ROL DE LA FAMILIA Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA INFANTIL



Un aspecto fundamental que afecta la salud nutricional del niño a largo plazo es el impacto del entorno familiar en el desarrollo de hábitos alimentarios. La familia se vuelve el primer agente de socialización, de acuerdo con Santiago et al. (2021), y los progenitores y cuidadores principales, además de elegir la comida que hay en casa, a través de sus actitudes y comportamientos hacia la alimentación, moldean las preferencias y conductas de los niños en gran medida. La dinámica familiar se constituye, por tanto, como el escenario principal para la intervención educativa, ya que este proceso de aprendizaje tiene lugar en los momentos adecuados durante las comidas familiares.

Influencia de la familia en los hábitos alimentarios

El núcleo familiar es el que constituye el primer entorno donde los infantes adoptan los hábitos, costumbres y comportamiento vinculados con la alimentación. A partir del primer año de vida, los progenitores y ayudantes afectan en las preferencias alimentarias infantiles mediante el uso cotidiano desarrolladas en el hogar. Al principio cabe recalcar que los resultados son importantes para resaltar que los niños aprenden observando las conductas de las personas adultas. La alimentación tiene gran influencia sobre la creación de hábitos saludables en los niños. Según Kayký & Yiðit (2024) el entorno familiar constituye uno de los principales factores asociados con la conducta alimentaria infantil y el bienestar nutricional.

Las formas alimentarias en el hogar tienen una influencia importante sobre la aceptación o rechazo de algunos alimentos. Por ejemplo, los padres llevan un correcto consumo de alimentos balanceados en frutas, verduras y alimentos totalmente naturales para nuestra salud, los infantes adoptan estas conductas para una alimentación sana. De la misma manera aprender a compartir las comidas en un ambiente de fortalecimiento positivos relacionados con la alimentación, de manera similar las rutinas se establecen organizadas durante la comida favoreciendo el desarrollo de conductas saludables. Chade et al. (2024) destacan que las experiencias familiares relacionadas con la alimentación favorecen la construcción de los hábitos y beneficios durante la infancia.

Por otro lado, una de las actividades familiares podría desfavorecer las relaciones de los infantes con los alimentos. De esta manera Naipan et al. (2022) indican que la autorización de castigos, incentivos o acciones durante las comidas pueden generar algún tipo de rechazo al alimento y dificultades emocionales al niño durante la alimentación, además la falta de organización dependiendo de la hora o dar a los niños alimentos ultra procesados dañinos para la salud impactan acerca la desnutrición de los in-

fantes. A comparación a los ambientes familiares equilibrados, los domicilios con malos hábitos aumentan el riesgo de obesidad y malnutrición en los niños. También las dinámicas familiares tienen una influencia directa sobre el comportamiento alimentario y la salud integral infantil.

Las decisiones de alimentación familiar también se tienen que asociar con los factores sociales y económicos que afectan a la alimentación, la falta de acceso de alimentos nutricionales con las largas jornadas laborales y la publicidad de alimentos ultra procesados provocan lo desafiantes de hábitos adecuados para el hogar. Sin embargo, las diferentes investigaciones señalan que la educación y orientación familiar continúan siendo la primera herramienta básica para fortalecer las prácticas de alimentación saludables en los infantes. Ramírez-Silva et al. (2024) destacan que las intervenciones dirigidas a las familias favorecen significativamente el mejoramiento de los hábitos nutricionales infantiles.

El compromiso de todo el núcleo familiar es totalmente fundamental para lograr una alimentación equilibrada durante la primera infancia. La familia tiene responsabilidades muy importantes acerca de las relaciones alimentarias, los niños presentan mayor interés por comer alimentos saludables que involucrase en actividades relacionadas con la preparación de alimentos. Cuando comparten responsabilidades en el entorno familiar le favorece a fortalecer la autonomía y autoestima familiar. De acuerdo con los autores Amilcar et al. (2021) el acompañamiento familiar constituye un elemento esencial para promover estilos de vida saludables desde edades tempranas.

El rol de la familia tiene como única función fundamental en la creación de hábitos alimentarios infantiles que influyen sobre las conductas, preferencias y experiencias vinculadas con la alimentación. Conservar ambientes familiares positivos y bien organizados para la construcción de hábitos saludables que promuevan el desarrollo integral de los niños y niñas en su temprana edad, es así como resulta importante fortalecer estrategias educativas orientadas a promover una alimentación equilibrada dentro del hogar y mejorar el bienestar nutricional infantil (Noles et al., 2025).

Educación nutricional en la infancia

El aprendizaje en nutrición es un instrumento importante para facilitar los hábitos alimentarios saludables comenzando desde los primeros años. En la niñez los niños adquieren aprendizajes basados sobre la alimentación a partir de las experiencias familiares, escolares y sociales que impactan sobre las decisiones futuras. Con este propósito de enseñar la importancia de consumir de manera natural los alimentos saludables que



favorecen al desarrollo físico, cognitivo y emocionales de los infantes. Según Gómez (2020) la alimentación y la cultura, la educación alimentaria permite fortalecer conocimientos y prácticas necesarias para mantener una vida saludable durante todas las etapas del crecimiento especialmente desde la infancia.

La formación nutricional no se limita a la transmisión de información acerca de los alimentos, no obstante buscar fomentar hábitos y actitudes positivas vinculadas al bienestar integral. Por ejemplos si un niño se les enseña la importancia de consumir frutas, verduras y agua podrán desarrollar conductas saludables que se mantendrán durante su vida adulta. De igual manera, al participar los niños en actividades lúdicas relacionadas con los alimentos podríamos potenciar el aprendizaje significativo e incrementar el interés por los alimentos nutritivos. De acuerdo con Solis et al. (2024) las estrategias educativas participativas favorecen la adquisición de hábitos alimentarios beneficiosos durante la infancia.

Las escuelas tienen un importante papel en la educación nutricional de los niños. es un espacio de intercambio de experiencias y de aprendizaje donde obtienen nuevas conductas en el desarrollo de habilidades para la convivencia y el autocuidado. Por esta razón las actividades escolares orientadas para la alimentación saludables permiten fortalecer los conocimientos desde casa y así favorecer los estilos de vida equilibrados. Por otra parte, las actividades pedagógicas sobre la nutrición promueven el aprendizaje a través del juego, dinámicas y experiencia grupales. Según Prince & Gómez (2025) las intervenciones educativas escolares contribuyen significativamente al fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables.

Además, el ámbito educativo nutricional debe tomar también en cuenta factores culturales y sociales relacionadas con la alimentación. cada grupo familiar tiene sus particulares tradiciones alimentarias que son partes de su herencia cultural y de sus experiencias diarias. Es por ello que las actividades educativas deben ajustarse a las características sociales y culturales de cada contexto familiar y comunitario. Al contrario que los modelos rígidos y propuestas flexibles permiten una mayor participación y aceptación por parte de la población infantil. Así mismo, Quintero Ramírez et al. (2021) señalan que las prácticas alimentarias infantiles se encuentran influenciadas por factores culturales, familiares y sociales.

Se hace un llamado por parte de diferentes organismos internacionales a reforzar las iniciativas de educación alimentarias orientadas a la evitación de enfermedades relacionadas con la malnutrición. El sobrepeso y la obesidad cada vez son las recurrentes por el excesivo de alimentos ultra procesados, se evidencias la necesidad de promover conocimientos rela-

cionados con una alimentación balanceada y nutricional. Por ello los expertos recomiendan la necesidad de introducir la educación nutricional en el núcleo familiar y de las escuelas desde una etapa inicial. Los autores Herrán Murillo & Varela Arévalo (2023) afirman que reforzar la educación sobre alimentación tiene un impacto importante en la mejora de la salud de los niños y el bienestar social.

La institución nutricional resulta una herramienta importante para fomentar hábitos saludables y reforzar el bienestar integral en la infancia. El aprendizaje de buenas prácticas y enseñanzas de la alimentación previene enfermedades y favorece al desarrollo físico, emocional y cognitivo de los niños. De igual manera, la participación de las familias durante la etapa escolar ayuda mucho a consolidar conductas saludables en su relación a la alimentación, esto resulta importante desarrollar estrategias educativas permanentes capaces de mejorar la calidad de vida infantil y fortalecer el cuidado de la salud desde edades tempranas (Durante, 2024).

Estrategias para promover hábitos saludables

Promover hábitos alimentarios saludables en el transcurso de la infancia como una necesidad fundamental para favorecer el desarrollo integral y prevenir enfermedades relacionadas con la malnutrición. En la actualidad, son muchos los niños que presentan unos patrones alimentarios inadecuados a su edad, caracterizado por el consumo de bastantes alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas. Por tal motivo, los profesionales sugieren la aplicación de estrategias educativas y familiares orientadas a desarrollar conductas saludables para los niños a partir de la infancia. También Gámez-Calvo et al. (2022) las intervenciones relacionadas con educación alimentaria favorecen significativamente el mejoramiento de hábitos nutricionales infantiles.

Primera estrategia importante es reforzar el modelo familiar en relación a la alimentación. Los niños aprenden observando todo lo que un adulto realiza, por eso los padres son el ejemplo fundamental para la construcción de hábitos saludables, por ejemplo, cuando las familias consumen alimentos nutritivos y mantienen horarios establecidos en las comidas, los niños desarrollan mayor aceptación a prácticas alimentarias equilibradas. Además, el comer en familia proporciona un ambiente positivo y fortalece los lazos con la alimentación. Así mismo Calpa et al. (2022) destaca que las prácticas familiares saludables contribuyen significativamente al bienestar nutricional infantil.

Otra estrategia importante es integrar a los niños en actividades relacionadas con la elaboración y preparación de alimentos. Establecer que



los niños colaboren en tareas sencillas en el interior de la cocina así fortalece su independencia e incrementa el interés sobre los alimentos saludables. De igual manera, la experiencia prácticas promuevan el aprendizaje y fomentan en el desarrollo de destrezas vinculadas con el autocuidado y responsabilidad personal. Suárez (2022) indica que fomentar actividades recreativas que se relacionen con la nutrición ayudan a enseñar costumbres saludables mediante dinámicas interactivas como también que las experiencias agradables vinculadas a las comidas aportan comportamientos sanos en la niñez.

Las instituciones educativas también tienen un papel importante dentro de la promoción de hábitos alimentarios saludables. Las actividades escolares orientados hacia la alimentación equilibrada permiten fortalecer conocimientos y promover estilos de vida beneficiosos para la salud infantil. Además, las actividades recreativas y deportivas contribuyen a reducir la postura y fortalecer el bienestar físico y emocional. Por otra parte, el acceso a alimentos saludables dentro de las instituciones favorece la consolidación de conductas positivas relacionadas con la alimentación. Según la Universidad Nacional de Colombia (2023) indica las intervenciones escolares representan herramientas efectivas para mejorar hábitos nutricionales infantiles.

Las escuelas también desempeñan un rol significativo en la promoción de hábitos alimenticios sanos. Las iniciativas enfocadas en la alimentación balanceada contribuyen a consolidar conocimientos y promover estilos de vida que son favorables en la salud de los niños. Estas estrategias permiten un desarrollo sano y reduce el problema de enfermedades producidas por una mala alimentación en niños como la obesidad o la desnutrición crónica. Las recurrentes directrices sobre la alimentación complementaria, por otra parte, destacan la importancia de respetar las necesidades y señales alimentarias de los infantes. También Benites et al. (2025) señalan que promover prácticas alimentarias adecuadas durante los primeros años favorece el bienestar integral y fortalece hábitos saludables a largo plazo.

Para fomentar los hábitos saludables durante la primera infancia es necesario la participación del núcleo familiar, escuela y comunidad. Para conservar ambientes positivos relacionados con la alimentación que promueve la construcción de conductas beneficiosas para la salud y el bienestar de los niños. De igual manera, la aplicación de estrategias educativas y participativas contribuye significativamente al fortalecimiento de hábitos saludables dispuestas a mantenerse durante la vida adulta. Así mismo Osorio & De La Espriella (2024) señalan que son estas las razones que resulta fundamental continuar desarrollando programas y acciones orientadas hacia la promoción de una alimentación equilibrada y estilos de vida saludables.

Importancia del entorno escolar y social en la alimentación infantil

El ambiente educativo y social influye en gran medida sobre las conductas alimentarias infantiles, ya que los niños adquieren gran parte de sus aprendizajes y experiencias en estos entornos educativos. En la infancia la escuela es un entorno donde los niños están diariamente con otros niños y el docente encargado, lo que afecta a sus hábitos de alimentación y cuidado de la salud. En primer lugar, es importante considerar que las actividades alimentarias escolares pueden fortalecer o debilitar los hábitos. Según Cardozo & Ramirez (2025) el entorno educativo desempeña una función importante en la promoción de estilos de vida saludables durante la infancia.

Las instituciones educativas tienen la capacidad de facilitar que los ambientes sean adecuadas para el desarrollo de hábitos saludables durante actividades educativas, recreativas y alimentarias. Por ejemplo, involucrar elementos relacionados con la nutrición en las actividades pedagógicas para fortalecer el aprendizaje de conocimientos muy importantes para el bienestar infantil. De igual forma, las actividades deportivas y recreativas ayudan a minimizar la postura suelta y mejorar la salud física y emocional de los niños. También Franco et al. (2025) destacan que los programas escolares orientados hacia la alimentación saludable favorecen significativamente el bienestar infantil y comunitario.

El vínculo social también impacta sobre las decisiones alimentarias de los niños. La publicación de estos hábitos en redes sociales y la disponibilidad de productos ultra procesados afectan a las preferencias de alimentos buenos en los niños. Actualmente, la programación de estos alimentos ricos en azúcar y grasas han contribuido al aumento de problemas relacionados con la obesidad y la destrucción en niños. A diferencia de los años anteriores, los niños consumían productos saludables que le ofrecía una mejor salud ya que su consumo era revisado y autorizado por sus padres. Solís (2020) señala que los factores sociales y comerciales influyen directamente sobre los hábitos alimentarios infantiles.

Los conjuntos sociales y culturales también se involucran en la

construcción de hábitos relacionados con la alimentación. Los infantes suelen compartir costumbres o tradiciones alimentarias con amigos y personas cercanas dentro de su entorno familiar o escolar. Por esta razón, facilitar ambientes sociales positivos y actividades comunitarios relacionados con nutrición favorece la construcción de conductas saludables en general. Además, las actividades comunitarias relacionadas con alimentación permiten reforzar conocimientos y participación familiar. También Ruderman et al. (2022) destacan que las prácticas alimentarias infantiles se encuentran estrechamente vinculadas con factores sociales, culturales y comunitarios.

Es necesario reforzar las políticas públicas que apunten a la protección alimentaria de los niños y niñas en los ambientes escolares y sociales. Regular la publicidad de productos ultra procesados y garantizar el acceso de alimentos saludable y promover programas educativos en relación con la nutrición y estrategias importantes para mejorar la calidad de vida infantil. De la misma manera la participación conjunta con los familiares, docentes y comunidad para encontrar resultados relacionados con la de los niños. Según Bonilla-Caicedo et al. (2022) indican que fortalecer entornos saludables contribuye significativamente al desarrollo integral infantil y prevención de enfermedades nutricionales.

La formación de hábitos alimentarios en la infancia es esencial en los entornos sociales y escolares, ya que esto influye en las experiencias relacionadas con la alimentación y el comportamiento, así como con el aprendizaje. Mantener entornos educativos y comunitarios sanos tiene un efecto favorable en el bienestar físico, emocional y social de los niños. Además, la elaboración de estrategias colectivas vinculadas con la nutrición posibilita el mejoramiento de los hábitos de vida saludables y, por lo tanto, la prevención de afecciones relacionadas con la mala alimentación en niños. Por lo tanto, es crucial seguir fomentando iniciativas sociales y educativas que posibiliten el mejoramiento de la salud y la calidad de vida de los niños. Los autores Amar et al. (2024) destacan que el fortalecimiento de espacios saludables ayuda de manera significativa a la prevención de enfermedades nutricionales y al desarrollo integral de los niños.



CAPÍTULO V:

**LA FAMILIA COMO AGENTE
FUNDAMENTAL EN LA FORMACIÓN
DE LOS BUENOS HÁBITOS**

Es fundamental que en la infancia se ingieran alimentos nutritivos para asegurar un crecimiento adecuado, el cual no solo se evidencia en la condición física del niño, sino también en sus dimensiones sociales, emocionales y cognitivas. En esta etapa, la familia es el primer vínculo del niño para socializar y aprender cómo alimentarse. En otras palabras, qué debe comer y cuáles rutinas seguir. Es fundamental que los cuidadores principales del niño proporcionen comida saludable, establezcan hábitos alimenticios sanos y creen ambientes que le permitan al niño elegir sus propios alimentos nutritivos, ya que durante esta etapa desarrolla preferencias y gustos. Por ello Mujica-Stach (2023) indica que las familias son un lazo importante para que el infante pueda crear hábitos alimenticios a temprana edad preparándolo para un futuro de buen estado de salud.

Rol de los padres en la alimentación infantil

Los padres son el pilar fundamental para formar hábitos alimenticios saludables desde la infancia, ya que los niños imitan y hacen lo que aprenden desde su hogar, como seleccionar alimentos que forman parte de su rutina diaria. Por ello, consumir alimento en casa no solo es comer, sino concientizar aprendizajes significativos sobre la alimentación perdurable para su vida. La calidad de los alimentos que se ofrecen en el hogar debe ser elegida con mucha responsabilidad porque esto marcará el estado de salud del infante evidenciándolo en su desarrollo cognitivo, emocional, social y físico apropiado para su edad (Santos et al., 2024).

El entorno familiar en momentos de compartir alimentos debe ser positivo, evitar regaños y presiones para que el niño pueda aceptar mejor la comida, por eso compartir alimentos con la familia es de gran impacto ya que en caso contrario puede ocasionar rechazo o miedo en las comidas nutritivas. Así que, mantener un lazo emocional estable con el infante al momento de alimentarse es importante porque no solo es alimentar, sino crear ambientes significativos mediante experiencias duraderos para su vida. Como lo indican Wanda et al. (2022) es importante crear rutinas familiares claras para fomentar en el niño confianza y autonomía en sus decisiones alimenticias.

La elección de los alimentos de los infantes fuera de su hogar son reflejos de la alimentación creados en los entornos familiares, por ende, los niños imitan lo que ven en casa y se obtiene una selección de varios alimentos se demuestra que los padres fomentan equilibrio nutritivo positivo en el hogar. Señalan Gamboa-Gamboa et al. (2021) que es importante repetir rutinas de alimentos saludables porque influye que los infantes puedan aceptarlos de forma natural y fortalecer hábitos saludables evidenciando que en

el hogar se ejecuta alimentación sana y nutritiva.

La participación de los padres de familias en la preparación de alimentos es significativa porque fomenta la mejora en los alimentos nutritivos para los infantes. Permitir que los niños sean participes en la preparación de comidas ayudan a que aprendan de mejor manera y se interesen en probarlas promoviendo así una alimentación nutritiva sin forzarlos. Crear estos tipos de ambiente promueve la aceptación de alimentos saludables sin forzarlos, concientizando y evitar el rechazo, considerando que la educación alimentaria se empieza desde casa (Franch et al., 2024).

Estilos de crianza y su influencia

El desarrollo integral de los niños tiene un impacto significativo desde los estilos de crianzas en la alimentación. Los vínculos afectivos creados entre hijos y padres estables fortalecen a crear buenos hábitos alimenticios saludables obteniendo una mejor relación con las comidas nutritivas promoviendo una alimentación equilibrada. Por otro lado, un estilo de crianza estricto puede causar reacciones de rechazo a unos alimentos. Así lo indican Van et al. (2025) que la crianza respetuosa no solo cambia el desenvolvimiento de conducta del infante, sino también al consumo equilibrado de alimentos nutritivos.

Hay tipos de estilos de crianzas, en esta ocasión el permisivo, autoritario y democrático promueven diferentes resultados respecto a la nutrición infantil. Por lo tanto, un estilo autoritario conduce a generar rechazo y presión, en cambio el estilo de crianza democrático permite estabilidad emocional enfatizando la libertad de decisión y seguridad ayudando al infante a comprender la necesidad de elegir alimentos sanos y de forma consciente. Así lo indican Alemán-Castillo et al. (2022) un estilo de crianza equilibrado es un pilar clave para desarrollar hábitos alimentarios sanos.

Un estilo de crianza saludable puede ser capaz de promover una alimentación variada en el infante. Los cuidadores principales se encargan de proveer alimentos en el hogar y también prepararlos, así que, la elección correcta de sus alimentos se evidenciara en la salud los niños. Establecer reglas y orden en el hogar como iniciativa promueve que la alimentación sea equilibrada permitiendo en el infante estabilidad emocional para promover hábitos alimenticios saludables en la estructura del hogar siendo la familia clave principal (Chrysovalantou & Koutelidakis, 2026).

Es importante recalcar que una buena crianza alimentaria educa al



infante para que acepte la variedad de alimentos especialmente a los nuevos. Crear entornos seguros y positivos en las horas de comidas incentiva al niño consumir alimentos sin miedo, sin rechazo y que sea selectivo. Esto expone que la educación alimentaria desde el hogar no solo crea conocimiento, sino que fomentan los lazos emocionales de padres, madres o cuidadores principales con sus hijos (Merchán Gavilánez et al., 2021).

Dinámica familiar y hábitos alimentarios

La dinámica familiar es crucial al momento de educar a los infantes en alimentación sana ya que el hogar es la primera escuela de formación de rutinas diarias. El orden, los tipos y la forma que se consumen y comparten los alimentos en el hogar influyen directamente en el estado de salud de cada uno de los integrantes de la familia especialmente en el niño. También la relación familiar que se desarrolla día a día en el hogar se considera importante porque construye la aceptación de nuevos alimentos como también el rechazo, por ello es significativo recalcar la organización para obtener como resultados hábitos alimenticios óptimos (Quintiliano et al., 2021). Es importante comer en familia porque permite tener una conexión estable con la comida y fortalece vínculos afectivos en el hogar. Los niños que consumen sus alimentos con un acompañamiento familiar se muestra más seguridad y adquieren hábitos alimenticios saludables y estos momentos promueven tiempos oportunos de aprendizajes desde los cuidadores principales. También se fomenta la comunicación asertiva entre los miembros de la familia durante tiempos de comidas. Comer en familia no solo nutre el cuerpo, sino también fortalece la relación familiar (Del Vale et al., 2023).

La dinámica familiar es influenciada por elementos como culturales, económicos y sociales. Estos elementos tienen un impacto considerable en la educación alimentaria del infante, ya que el mayor consumo de alimentos se realiza en casa. En algunas circunstancias económicas se pueden restringir la variedad de alimentos y las preferencias de alimentos nutritivos que pueden estar influenciadas por costumbres culturales, por ello se marca la necesidad de comprender la alimentación como una responsabilidad familiar y social (Bizama & Alonqueo, 2025).

Una familia que lleva un control equilibrado nutritivo crea entornos para un hábito alimenticio sano. Establecer rutinas y horarios claros consolidados ayuda al niño a alimentarse al niño de la forma más apropiada evi-

tando el consumo excesivo que no son saludables o desorden alimenticio. La educación nutritiva equilibrada en el infante se ve beneficiada cuando se empieza por el hogar (Quintiliano et al., 2021).

Preferencias y rechazo de alimentos

Durante la infancia algunos niños pueden mostrar gustos y rechazos de alimentos, ya que están explorando texturas, sabores y olores nuevos. En ciertos tiempos los infantes rechazan algunos alimentos debido a la falta de experiencias previas. No obstante, si estas conductas persisten pueden perjudicar la salud del infante por la falta de nutrientes necesarios. Es necesario que los cuidadores principales que estas conductas se deben manejar con paciencia y educación (Flores et al., 2023).

Es importante identificar que el temor a probar nuevos alimentos se llama neofobia alimentaria, por lo general suele identificar en infantes entre 2 a 5 años de edad. Sin embargo, es importante gestionar adecuadamente este comportamiento porque puede disminuir la variedad de alimentos en la dieta necesarios para su edad. Es de suma importancia utilizar tácticas apropiadas porque este temor va desapareciendo con el tiempo, siempre y cuando los vínculos familiares sean reforzados en el hogar.

Dentro la etapa infantil, cuando el infante consume poca comida y rechaza otros se conoce como selectividad alimentaria, pero si esta conducta es contradictoria que si no identifica a tiempo puede provocar dificultades nutricionales y por ello es necesario detectarlo a tiempo. Estas actitudes suele estar relacionado con entornos de hogar y la poca diversidad de alimentos (Omaña et al., 2023).

Las preferencias alimenticias se forman a través de las experiencias que vive el niño en sus primeros años y del ambiente familiar. Promover prácticas alimenticias sanas en casa tiene un efecto importante, ya sea en los niños que aceptan o no la comida, lo que fomenta el aprendizaje de la alimentación desde el hogar, siendo los cuidadores principales el modelo a seguir. La incorporación constante de nuevos alimentos debe hacerse sin presiones, pues esto promueve que el niño acepte gradualmente los sabores, aromas y texturas nuevas. Al mismo tiempo, fomenta una relación positiva y saludable con la comida (Smith & Jiménez, 2025).

CAPÍTULO VI:

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL HOGAR



La reacción inicial de un adulto cuando un niño no quiere comer algo puede ser pensar que simplemente no le gusta. Un caso familiar demostró que el problema estaba en la manera de ofrecerlo y en su sabor. Un niño de dos años evitaba el plátano maduro cocinado porque le sabía muy dulce, aunque sí aceptaba una tortilla de maduro con queso. Quah et al. (2025) explican que la diversidad en la alimentación y la autonomía durante los primeros años de vida familiar cotidiana pueden generar nuevas oportunidades sin ser obligados.

En otra comida familiar se sirvieron aguacate, pollo a la plancha y ensalada de colla con tomate. El niño probó las verduras, dejó el pollo y volvió a jugar. La madre prefirió guardarlo antes de insistirle. Dos horas más tarde, el mismo pidió que se lo dieran en tiras y terminó todo sin molestarse. La experiencia muestra que una pausa puede evitar discusiones cuando cambia el apetito infantil durante el día, idea que Killion et al. (2024) incorporan a la alimentación responsiva al considerar las señales del niño y la respuesta del cuidador durante las comidas.

Participación del niño en la alimentación

La cooperación en la mesa se ha vuelto una parte común de las rutinas familiares. El niño, de cuatro años, se lava las manos, limpia la superficie y pone los vasos para las bebidas naturales, así como también acerca las servilletas y los cubiertos. A lo largo de estas tareas, frecuentemente le dice a su madre que se siente contento de ayudarla. Según Maiz et al. (2021), cuando se involucra a niños de edad escolar básica en decisiones y actividades relacionadas con la comida, estos desarrollan una mayor disposición para probarla y disminuyen sus miedos alimentarios; por lo tanto, esa satisfacción da un sentido educativo a su participación.

La participación infantil puede surgir durante una preparación en casa. En una ocasión la madre elaboró con su hijo gomitas de naranja y explicó cada paso mientras él mezclaba la gelatina sin sabor con agua fría. El agua tibia se añadió con ayuda adulta para evitar quemaduras y luego ambos colocaron la mezcla en moldes antes de refrigerarla. La experiencia exigió acompañamiento y dio al niño la oportunidad de seguir una secuencia y observar la transformación de los ingredientes, aprendizajes que Van der Horst et al. (2024) identifican con frecuencia en los programas de cocina infantil.

El rechazo a ciertos alimentos puede estar ligado a las texturas y no necesariamente al sabor. En casa, el niño evitaba las arvejas porque al masticarlas las sentía duras. Frente a esa reacción, la madre eligió arvejas verdes, que quedaban suaves después de la cocción, y comenzó a incluirlas en ensaladas o mezcladas con arroz. La nueva consistencia hizo que las

aceptara sin dificultad. Este cambio cotidiano se vincula con lo explicado por Finistrella et al. (2024) quienes reconocen que las experiencias sensoriales tempranas intervienen en la aceptación o el rechazo de alimentos durante la infancia.

Actividades lúdicas relacionadas con la comida

A los tres años el niño participó en un juego preparado con la figura del niño y recortes de alimentos. Sin ayuda, colocó la zanahoria y el brócoli entre las opciones saludables, y separó la hamburguesa y la gaseosa como productos de consumo ocasional. La actividad abrió una conversación sencilla sobre la energía que aportan algunos alimentos para correr, saltar y crecer. Este aprendizaje cercano coincide con el trabajo de Spiezia et al. (2026) quienes emplearon propuestas lúdicas y multisensoriales con niños de tres a cinco años para abordar la educación nutricional en el nivel preescolar.

En el trabajo de Stage et al. (2023) la exploración de alimentos se incorporó a la educación preescolar como una experiencia de aprendizaje. Algo semejante ocurrió en casa cuando, alrededor del primer año, el niño probó limón por primera vez. La acidez le hizo fruncir las cejas, pero no apartó el alimento ni mostró desagrado. La madre observó su reacción y dejó que continuara con calma, sin interpretar el gesto como rechazo. Con el paso del tiempo, ese sabor se volvió familiar y actualmente la ensalada de cebolla drezada con limón durante las comidas familiares. Un pequeño huerto, una maceta con hierbas o el cuidado de una semilla también se convierten en educación nutricional.

La cosecha de una papaya cultivada en el patio de la casa se convirtió en una experiencia compartida entre el niño y su padre. Durante los meses de crecimiento, él observó la planta hasta que aparecieron los frutos y al cumplir cuatro años, participó en recogerlos. Después ambos comieron las papayas hasta terminarlas, lo que dio sentido al cuidado previo y al tiempo en espera. Este acercamiento al origen de los alimentos guarda relación con lo documentado por Kelly & Brännlund (2025) quienes estudiaron cómo un jardín comunitario influyó en el aprendizaje y en ciertos hábitos alimentarios familiares.

Creación de ambientes positivos al comer

Durante algunas comidas, el niño se levanta de la silla al encontrar arroz de cebada en el plato. Explica que la textura le resulta áspera y que siente dolor al tragarla. La madre le pide que avance despacio y tome agua, pero la insistencia no debería pasar por alto esa molestia. Revisar la cocción, reducir la porción o sustituir temporalmente la preparación puede mantener la mesa tranquila, práctica que Swanson et al. (2025) sitúan dentro de la alimentación sensible, atenta a las texturas adecuadas y a las señales que el niño expresa mientras aprende a comer.





Las mañanas de escuela suelen cambiar la disposición del niño frente al desayuno. Cuando debe levantarse temprano, se muestra malhumorado y deja parte del huevo duro con brócoli, aun cuando esos alimentos forman parte de comidas habituales. La respuesta cambió al recibir huevos revueltos acompañados de tortilla de papa, pues terminó todo el plato. La diferencia parecía depender del modo de presentar la comida y de cómo iniciaba el día en casa, aspectos que Costa & Oliveira (2023) examinan al describir la relación recíproca entre las conductas alimentarias infantiles y las respuestas que adoptan los adultos.

Al principio, la familia permitía que el niño usara la tablet durante la comida, pero la pantalla terminaba desviando su atención. Cuando se la retiraban, lloraba, pateaba y dejaba el plato sin probar. Al notar que ese hábito estaba afectando el momento de comer, decidieron reemplazarlo por relatos breves contados por la madre. El niño permanecía atento a la historia y comía con mayor calma. Esta experiencia resulta compatible con las influencias que Levin et al. (2024) exploran entre educadores de primera infancia al estudiar el ambiente y las interacciones presentes durante la alimentación responsiva.

Importancia de la rutina y constancia

En casa, las comidas siguen horarios conocidos para el niño. En días de escuela desayuna entre las seis y las siete, almuerza entre las doce y la una, un snack a las cuatro de la tarde y cena antes de las siete. Antes de sentarse, se lava las manos, pone vasos, cubiertos y pregunta qué va a comer; al terminar, se cepilla los dientes. Si el almuerzo se tarda, avisa a su madre que tiene hambre. El valor de esa rutina aparece en la revisión de Snuggs & Harvey (2023) que reúnen evidencia sobre la frecuencia y el ambiente de las comidas compartidas.

Las opciones visibles dentro de casa orientan lo que el niño elige entre comidas. Mandarinas, fresas y uvas permanecen a su alcance, y un botellón con llave que facilita servirse agua cuando tiene sed. La familia no compra gaseosas y deja de encender la televisión durante las tardes; ese tiempo transcurre entre juguetes y recorridos en triciclo por el patio junto a su madre. La decisión de limitar pantallas y bebidas azucaradas encuentra apoyo en Huo et al. (2022) quienes registraron menos consumo de vegetales y mayor consumo de bebidas azucaradas entre preescolares con más tiempo frente a pantallas.

La constancia también se observa cuando un alimento forma parte habitual de las comidas y el niño lo acepta con naturalidad. En este hogar, el aguacate acompaña almuerzos con arroz con pollo o ensalada, sin presentarse como premio ni utilizarse para negociar otros bocados. Su presencia frecuente mantiene conocido el sabor y facilita su incorporación en preparaciones distintas a lo largo del tiempo, una práctica compatible con la revisión de Hodder et al. (2024), donde las intervenciones centradas en la alimentación infantil produjeron un aumento pequeño, pero favorable, en el consumo de verduras entre niños menores de cinco años.

CAPÍTULO VII:

PROBLEMÁTICAS ACTUALES EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL



La nutrición infantil ha dado un cambio radical, con el paso del tiempo sobre la lucha contra la desnutrición por la crisis de malnutrición, por tanto, el exceso de la falta de micronutrientes. En la actualidad los niños crecen en entornos fuertemente influenciado por la globalización sobre la alimentación. Los productos ultra procesados en los mercados por el bajo costo económico están desplazando a los alimentos frescos y naturales. De acuerdo con un estudio por Rascón (2024) dirigido al público infantil en entornos escolares por el consumo de grasas saturadas, azúcares y el sodio por el uso de publicidad en los recursos tecnológicos dirigido al público infantil. Esto ha generado la tasa de sobre peso y la obesidad en niños, esto comprende el desarrollo neurobiológico, metabolismo y emocional de nuevas generaciones, como también a los bajos recursos socioeconómicos de las rutinas familiares.

La familia como agente fundamental en la formación de hábitos alimentarios

La familia es el primer lugar donde se adquiere los alimentos, por lo tanto, los padres y cuidadores enseñan que alimentos son altos en proteínas y vitaminas para la salud. Los alimentos que no nutritivos pueden perjudicar nuestra salud. Estos hábitos alimentarios forman parte muy importante para la vida desde que somos pequeños. Se puede incluir a rutinas algunas porciones nutritivas que son esenciales para aprender a realizar buenos hábitos saludables. Orte et al. (2021) destacan que los niños aprenden observando a los padres cuando consumen frutas y vegetales regularmente de forma natural, estas elecciones son normales y deseables que facilita la aceptación de una dieta equilibrada.

El entorno familiar y emocional, que se respira en los tiempos de cada comida familiar ejerce un desarrollo psicomotriz en los infantes. Estos establecen pautas basadas en la alimentación que las personas adultas pueden respetar mediante señales que los niños pueden emitir durante el tiempo. Las señales de ansiedad sobre el hambre que es producida por el infante dan sensación de comer comidas ultra procesadas ya que no se espera para la preparación de comida saludable. Según Denegri et al. (2022) interpretan que las comidas procesadas no favorecen en los mecanismos de los niños por lo que se convierte en una negatividad en la relación emo-

cional del menor.

La cultura alimentaria también se incluye en el núcleo familiar porque a través de la participación de los niños, tanto en rutinas como cocinar involucramos a los infantes a seleccionar los ingrediente frescos y sanos para la preparación de nuestras recetas de comidas sencillas, es una estrategia didáctica familiar que estimula la curiosidad e imaginación de los niños. Según Narváez (2025) al compartir nuevos alimentos su figura de apego es más grande y el menor rechazo a otros alimentos no aptos para nuestra salud, con esto el menor adquiere prácticas y destrezas que le ayudan a validar sus hábitos saludables.

La capacidad de la familia actúa como un agente protector con el infante acerca de su salud nutricional, esto se encuentra fuertemente por el nivel de estudio acerca de la alimentación. Muchas familias omiten mitos tradicionales acerca de la nutrición porque carecen de información actualizada sobre las porciones dirigidas a infantes y adecuadas para su etapa del desarrollo. Según Moreira-Pazmiño (2023) una guía completa a las familias se guían por las costumbres y tradiciones desactualizadas recorriendo el riesgo que sus infantes que no logren el bienestar integral y un estado nutricional válido.

Es crucial reconocer las rutinas diarias de la familia porque permite establecer horarios para desayunar evitando el uso de dispositivo electrónicos en la mesa porque se establece la estabilidad emocional de los niños. Los horarios de comida brindada a los niños reducen niveles de ansiedad y reacción de picoteo impulsivo en la comida. Según Pinargote-García et al. (2024) confirman que las familias preservan un acto de compartir la mesa y conversar acerca de temas importante como la malnutrición en niños por consumir comidas chatarra dando ejemplos de cómo llevar una nutrición física adecuada para un futuro saludable.

Influencia de los alimentos ultra procesados

Los productos ultra procesados en mercados ha desconfigurado drásticamente en la dieta poblacional infantil, desplazando a los alimentos frescos y de buena calidad. Estos productos se caracterizan por contener sustancias refinadas para su duración de consumo y estos tienen un valor

nutricional nulo, en la ingesta temprana de estos productos pueden provocar alteraciones de azúcar y sodio en los niños por la excesiva cantidad. Según Zapata et al. (2023) destacan que esta sobreestimulación provoca a los menores el rechazo de alimentos naturales como verduras y legumbres alto en vitaminas beneficiosos para el cuerpo.

El consumo de empaquetados como bebidas azucaradas y embutidos estropea los mecanismos endocrinos que contralan el gasto energético en el organismo de los más pequeños. Esto contiene una baja densidad de fibra y proteínas que producen una glucosa elevada, aquellos productos generan el exceso de insulina que despiertan el apetito de comer muy poco en los niños. Según Martí et al. (2020) indican que asociar el consumo de comidas chatarra y el desorden metabólico temprano, de esta forma la situación de las comidas caseras no solo desnute al infante por falta de micronutrientes y esto ocasiona el desarrollo de sobrepeso y la obesidad infantil.

La influencia de estos productos es las estrategias de marketing y publicidad digital que se dirige exactamente al público infantil mediante empaques con personajes llamativos y animados que los niños les encantan. Las empresas utilizan técnicas de neuro consumo para así generar un apego emocional en los infantes y su marca, influyendo en la compra de estos alimentos para el hogar. Vázquez et al. (2021) indican que los constantes anuncios de comida chatarra en las redes sociales o en videos de plataformas que los niños observan y consideran que es una alimentación normal, en el entorno comercial únicamente se puede analizar discursos escolares para una buena elección de comida saludables.

La accesibilidad económica también puede ofrecer los productos ultra procesados que los convierten en opciones más atractivas para las reuniones familiares y también por la escasez de tiempo de preparación de comida saludable. El bajo costo de los snacks a comparación de las frutas o verduras de proteínas de alta calidad genera una demanda de equidad en la salud nutricional. Según Valderrama & Vigil (2026) evidencian que las familias de sectores vulnerables compran productos para el rápido consumo para asegurar su gástrico diario que pueden afectar su salud.

El consumo excesivo de productos ultra procesados en la primera infancia es perjudicial para el neurodesarrollo emocional de los niños, esto

afecta en las funciones ejecutivas del mismo. Las dietas saturadas de grasas y químicos que debilitan la plasticidad cerebral y los vínculos de conductas de la hiperactividad en las aulas de clases. Según los autores Bernal & Hernández (2025) sugieren que la inflamación sistemática de bajo grado es causada por la alimentación de productos no aptos para menores de edad, porque estos son obstáculo silencioso que pueden afectar el bajo rendimiento escolar, la salud mental del infante y el desarrollo de las potencialidades de la infancia.

Cambios en los hábitos familiares

Los productos socioeconómicos y culturales de los últimos años han dado un cambio drástico en las rutinas del hogar, impactando a la alimentación de la familia por el exceso de comidas no saludables provocadas por el mercado laboral y la reducción de trabajo para el jefe del hogar, esto ha producido el cambio de preparación de comidas caseras a comidas ultra procesadas dañinas para la salud de los miembros de la familia. Según López (2020) discute que por la falta de tiempo se ha producido la rápida preparación de alimentos y consumo de comida rápida, disminuyendo la variedad de platos nutricionales que se sirven en la mesa de cada familia.

Otro cambio, es la pérdida de lazos compartidos en familia para lograr reunirse a compartir alimentos caseros y bien preparados para así conservar la tradición familiar. En la actualidad estos horarios del hogar provocan que cada individuo consuma de manera individual cualquier producto de alimento rápido y a la mala organización de su día. Según Acosta & Sáyago (2024) señalan que comer una elevada ingesta de productos no aptos para la salud produce el desorden en el peso corporal de los niños, esto también debilita a la socialización de espacios para la supervisión de las porciones adecuadas para un adulto o niño para un mejor funcionamiento de sus sistemas del cuerpo.

Las tecnologías proporcionan información de comidas no saludables dentro de los espacios domésticos, sin embargo, se han transformado el comportamiento de la familia durante las comidas. Cada vez, es más frecuente que el almuerzo familiar o cena se desarrollen frente al televisor o celulares que afectan en el vínculo familiar, esto demuestra que el uso de pantalla durante la alimentación bloquea las ganas de saber si estamos bien



en nuestro consumo. Según Astudillo & Bolaños (2021) evidencian que los niños que comen distraído por dispositivos electrónicos no logran procesar de forma educada la saciedad de su organismo y esto fomenta el consumo excesivo de calorías y promueve hábitos no prácticos para edades tempranas.

En las nuevas generaciones se observa una pérdida de saberes tradicionales y prácticos dentro de cada familia moderna. Las destrezas de conversar productos y economizar los menús durante una balanza y así aprovechar los recursos locales que están siendo sustituidos por el consumo de recetas fabricadas de libre acceso al consumo. Según Vio et al. (2020) destacan que las cocinas domésticas acorta la cultura de alimentación tanto en niños y jóvenes, dejándole vulnerables al conocimiento de la autonomía de las nuevas familias para contribuir un estilo de vida saludable que no dependa de una oferta de la industria de comidas ultra procesadas.

Los cambios en los hábitos familiares se presentan a la excesiva norma del consumo dentro de cada hogar, donde se ha transmitido un estilo de alimentación más permisivo, donde los niños pueden consumir cualquier tipo de alimentos tanto naturales como procesados. Ante la ausencia de mucho trabajo los padres ceden a los caprichos de sus hijos sustituyendo alimentos saludables por golosinas o bebidas gaseosas para evitar el mal comportamiento de los infantes. Según Cervantes & Chaparro (2021) confirman que los resultados de estas dinámicas permisivas en el hogar pueden afectar el futuro de los niños en enfermedades causadas por bajo consumo de vitaminas.

Retos actuales de los padres

Los padres afrontan el enorme desafío a las demandas profesionales con la responsabilidad de garantizar una nutrición especial para sus hijos. El ritmo de la vida ha generado la aceleración de niveles de estrés y agotamiento de las familias para diseñar menús equilibrados para la conducta alimentaria de los infantes mediante porciones de comidas adecuadas para cada etapa. Según Fuentes (2022) indica que favorecer a la adaptación de prácticas alimentarias para la convivencia y resolución de problemas sobre el valor nutricional en el tiempo se ha consolidado barreras más complejas sobre el ejercicio de una alimentación saludable en el ámbito alimentario.

La suma de información acerca de las redes sociales expuestas a través del internet ha generado debates acerca de la alimentación constante, consejos de crianzas y dietas que están a la moda que carecen de sustento de un profesional de la salud. Según Paez et al. (2022) señalan que por falta de claridad de información han desatado confusión y ansiedad en los hogares de bajo recursos económicos. La falta de decisiones tomadas en redes sociales que no son seguras para la crianza de un infante y el acompañamiento profesional es la extrema desestabilización del desarrollo de conductas alimentarias en los niños.

Un desafío sobre la gestión de la neofobia infantil y comportamientos en los niños durante la mesa son conocidos como "comedores caprichosos". El rechazo de comida naturales en porciones y texturas diferentes ha sido una lucha constante de los padres para que sus hijos puedan consumir comidas recomendadas por un médico profesional. También Nazar et al. (2020) revelan que la falta de conocimientos lleva a los padres a recurrir con el castigo de los infantes, por lo tanto, la alimentación respetuosa requiere de competencias relacionadas a la conducta de un adulto transformando en un momento de comida de tranquilidad sin frustración.

Los padres deben batallar con la presión de un entorno social y escolar que contradice la manera constante en los esfuerzos educativos y también realizados en el hogar. Esto puede sostener a las pautas de alimentación saludables cuando los niños estén expuestos a bares escolares o en fiestas infantiles donde el excesivo consumo de gaseosas o golosinas es constante. Según Cuén et al. (2025) demuestran que la falta de información y a los discursos de salud contra la capacidad de control de alimentos de la familia se sienten frecuentemente sobre el ecosistema de comercial agresivo que promueven el consumo no saludable para los niños.

El factor económico presenta un reto determinante sobre los contextos de ingresos de inestabilidad laboral o desigualdad en los ingresos familiares, por el costo de los alimentos frescos y orgánicos debido al alto valor porque se ha incrementado los presupuestos de algunos hogares. Como indica Abril et al. (2023) concuerdan con los datos publicados en redes sociales al alto índice de consumo de productos ultra procesados. Esto es un desafío económico a la malnutrición infantil que no puede resolverse con la voluntad o la educación a la alta demanda de un soporte social sobre la carga de las familias acerca de la crianza.

CAPÍTULO VIII:

NUEVAS TENDENCIAS CON CULTURA DE ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE



Aprender a comer desde los 6 meses es importante porque se establece una buena alimentación, siendo la fase de la alimentación complementaria en un factor determinante, floreciendo esta función y aceptación en distintas texturas. Cada avance proporciona la capacidad en el desarrollo fisiológico del niño en la variedad y forma de los alimentos, aun así, las practicas generales se observa que los padres de familias no están dando una buena alimentación a sus niños. Mientras el método BLW Baby-Led Weaning se alinea correctamente para que el bebé descubra sabores y texturas desde el inicio de su alimentación. Cuando se determina la alimentación independientemente del método, las texturas se deben ingerir a partir de los seis meses para estimular la masticación (Tournier & Nicklaus, 2024).

Método BLISS y alimentación autorregulada

El método BLISS procede ofrecer alimentos en formas de tiras o trozos seguros, permitiendo al niño alimentarse por sí solo basándose en una alimentación autorregulada para que el niño decida cuanto comer. La alimentación autorregulada forma un enfoque integral que le enseña a escuchar y respetar cada señal natural de su cuerpo y mantenerse alejado de reglas o dietas limitativas. El problema no se trata de prohibir alimentos, sino entender cuanto y cuando comer según las necesidades de cada niño. Este modelo restaura la relación con la comida promoviendo hábitos, mejorando la digestión, salud y la calidad de vida a largo plazo. Esto señala que todos los métodos son válidos y que la autonomía de los niños no altera su relación con la comida (Moreira et al., 2025).

El método BLISS está diseñado para acoplar y combinar la autonomía y seguridad del niño permitiendo que pueda comer sus propios alimentos saludables, así regulando su ingesta determinando las señales de hambre y saciedad. Esta estrategia impulsa una mayor complejidad en cada dieta, promoviendo las habilidades motoras y reduciendo alimentos que pueda rechazar largo plazo. Al respetar el orden, se crea una relación positiva en la comida diferenciando métodos tradicionales más sólidos. Su correcta aplicación de este método requiere saber señales de madurez del lactante y poder garantizar los alimentos ofrecidos que sean de forma y textura adecuada (Ficagna et al., 2025).

La alimentación complementaria durante los 6 y 23 meses son etapas cruciales para el crecimiento físico y cognitivo, debido que el cerebro crece muy rápidamente requiriendo nutrientes específicos No solo es de cubrir necesidades alimentarias, sino también evitar el exceso de calorías

como sal o azúcar y debe ser un momento de aprendizaje cultural y social. En las horas de comidas permiten que el niño pueda explorar sabores, texturas y desarrollar hábitos durante toda la vida. Es importante promover prácticas considerando su autonomía. Además, se reconocen temas claves, entre ellos la edad de inicio, seguridad de la preparación y diversidad dietética (Lutter et al., 2021).

El destete orientado por el bebé prioriza su autonomía explorando alimentos y las comidas compartidas en familia, formando su estilo de crianza respetando la auto eficiencia infantil. Estas prácticas implican las responsabilidades utilizando reglas o limitaciones menos horas de comer. Según Studer & Musher (2023) observaron que cada factor en la capacitación de los padres en alimentar a sus niños influye en su adopción de otras estrategias tradicionales de alimentación. Estas acciones ayudan a orientar las recomendaciones sanitarias y a distinguir enfoques educativos y nutricionales.

En el método BLW (baby-led weaning) se ingiere alimentos sólidos en los primeros 6 meses, permitiendo al niño que se alimente por sí solo y decida cuanto comer, fomentando la autorregulación. Se relaciona a mayor duración una lactancia materna más prolongada, un menor riesgo de sobrepeso, una mejor aceptación en alimentos variados. Sus principales riesgos es el atragantamiento normalmente leve y sin diferencia con el método tradicional, probablemente una posible ingesta insuficiente de hierro o zinc puede evitarse una oferta segura y variada. El método BLISS es la versión adaptada manteniendo sus ventajas, pero añadiendo pautas para proteger y garantizar una nutrición adecuada (Serrano, 2025).

Beneficios en el desarrollo del niño

Las expectativas sociales acerca del rol paterno han cambiado profundamente la observación entre la relación de padre e hijo que influye mucho en el desarrollo del niño. En este sentido, Volling & Cabrera (2025) explican que este vínculo promueve el crecimiento cognitivo, socio emocional y lingüístico mediante tres dimensiones principales, como es la seguridad, juego, estimulación, afecto y orientación. Todo esto va más allá de la participación de padres en la alimentación para volverse en proceso esenciales de interacción que ayudan al niño en su desarrollo que va evolucionando socialmente de manera activa importante en su crianza.

Las tácticas de educación en la salud, higiene y nutrición son necesarias para promover el crecimiento infantil y su efectividad reconociendo



su gran medida del conocimiento de la madre, sosteniendo el apoyo familiar y el contexto cultural. Al integrar cada aspecto se adapta a la realidad comunitaria logrando mejores resultados por capacitar, tanto a las familias como profesionales de la salud. Es considerado una acción prioritaria, reduciendo riesgos de desnutrición o retraso en el desarrollo. También estas acciones permiten reforzar hábitos saludables a lo largo de la vida y fomentar el desarrollo integral progresando la calidad de vida desde la infancia. Involucrar toda red de apoyo se puede lograr un impacto profundamente significativo en el ámbito escolar y personal (Nalvarte & De La Cruz, 2026).

Plantear la salud, el bienestar de niños, niñas y jóvenes de forma integral, prolongando su educación, es elemental para dar continuidad los logros de la primera infancia, para que el estudiante aproveche al máximo de aprendizajes y oportunidades de desarrollar su potencial. Se ha dejado claras, cada conexión además del papel importante que desempeñan las escuelas, definitivamente en la salud física y mental. La alimentación adecuada y el bienestar general en niños y jóvenes cumpliendo un papel decisivo en este proceso tratando de ver los avances logrados en sus primeros años de vida permitiendo que desarrolle su potencial aprovechando sus oportunidades de aprendizaje (UNESCO, 2024).

El ambiente socioeconómico familiar posee una influencia decisiva en el rendimiento escolar, la integración social y su estado de salud del niño, de esta forma permanece en un factor que las prácticas de crianza por sí solo no se pueden compensar. Las dimensiones como el bienestar psicológico, una crianza sensible, autoestima, afectuosa y estimulante ejercen un factor protector apto de mitigar obstáculo de crecer en un entorno de bajos recursos, indicando que estos elementos son complementarios. Las relaciones familiares se adaptan en la estabilidad emocional y capacidad del niño desenvolviéndose con confianza y el apoyo debe de abordarse en ambos aspectos de manera integrada (Matteazzi & Prete, 2026).

El desarrollo corporal y la maduración del sistema nervioso central, aporta nutrientes que la leche materna ya no cubre por si sola. La alimentación variada y rica en micronutrientes beneficia el desarrollo de capacidades motoras, sensoriales y cognitivas influyendo el comportamiento en los hábitos alimentarios que proveerá a un futuro sano. Una nutrición equilibrada en esta fase garantiza la mielinización adecuada de las vías neuronales y creación de estructuras cerebrales, elementos importantes para el aprendizaje y la regulación emocional mediante a lo largo de la vida. También una dieta planificada reduce riesgo de carencia y establece una base sólida para un crecimiento integral y saludable (Freire & García, 2023).

Recomendaciones para su aplicación

Las recomendaciones en la alimentación complementaria desarrollada mediante programas en líneas constituyen herramientas técnicas para fomentar pautas dietéticas ajustándose a las necesidades nutricionales, económica y culturales en cada población. Esta metodología deja optimizar las selecciones de alimentos, equilibrando aportes de nutrientes esenciales asegurando propuestas aceptables y accesibles para las familias. Según Uzhir et al. (2026) demuestran que el uso práctico mejora tanto en la calidad de dieta infantil y su uso de las estrategias de intervención sigue siendo limitado, se requiere ampliar implementaciones y seguimientos para consolidar los beneficios en la salud y el desarrollo integral de la infancia.

Definir y determinar una alimentación saludable y sustentable para la población en niños que requieren integrar métodos culturales, ambientales y nutricionales que garanticen, tanto el crecimiento oportuno como el cuidado del entorno ambiental. En cuanto las directrices internacionales indican ingestas específicas de energía, micronutrientes y macronutrientes acoplado a cada etapa evolutiva desde la lactancia hasta la adolescencia, asegurando el apoyo necesario para el desarrollo cognitivo, físico y la salud a largo plazo. Sin embargo, existen importantes valores óptimos para diferentes regiones y contexto alimentario. Las recomendaciones necesitan adaptarse a la disponibilidad de alimentos y tradiciones de la comunidad, promoviendo el sistema alimentario saludable para los infantes (Hollis et al., 2020).

El seguimiento continuo del consumo de alimentos y las combinaciones en implementaciones clara y personalizada, se ha mostrado como una estrategia eficaz es aproximada a las prácticas alimenticias a las recomendaciones nutricionales. Por ello indica que los cuidadores obtienen información detallada sobre la nutrición en los niños aumentando la probabilidad de cumplir su alcance con las ingestas mínimas que se mantiene con el tiempo. Este modelo de intervenciones, que combina herramientas sencillas según directrices internacionales, no solo es lograr hábitos en infancia, sino en los propios cuidadores, formando cambios positivos en todo el entorno familiar (Jensen et al., 2025).

En América Latina, la desnutrición presenta desafíos prioritarios, caracterizados por la doble imposición de la desnutrición y exceso de peso en la infancia, las políticas nacionales acoplan transferencia de ingresos, provisión de alimentos escolares y habilidades educativas. Las escuelas

funcionan como un espacio central de aprendizaje, pero su influencia depende de factores infraestructurales. Esta evidenciada de las intervenciones aislada tiene un impacto limitado y es considerado un cambio duradero que requiere la integración curricular en la ejecución de talleres capacitando a los docentes y la participación familiar, es por eso debemos determinar (Fuentes & Estrada, 2023).

El ministerio de inclusión economía y social de Ecuador aprobó el protocolo para la delegación de servicio en los centros de desarrollo infantil garantizando una nutrición a los niños de 1 a 3 años, determinando cobertura del 75% en necesidades nutricionales en cuatro tiempos de comida, observando estándares higiénicos, técnicos y porciones definidas según la edad, adaptando a las dietas en caso condiciones especiales o enfermedades. Ecuador crecerá sin desnutrición si prioriza la salud, el desarrollo integral, el crecimiento, control permanente y obligaciones claras para los proveedores institucionales (Acuerdo Ministerial MIES-2022-029, 2022).

Compromiso familiar en la nutrición infantil

Las planificaciones de comidas que deben ser alineadas y remendadas en las técnicas de energía micronutrientes y macronutrientes dependiendo a la edad, combinando seguridad y porciones adecuadas. Las pautas nacionales e internacionales coinciden que los servicios de alimentación en centros infantiles deben cubrir por lo menos el 75% de las necesidades diaria, organizado en cuatro comidas considerando a las preparaciones en caso de enfermedades o circunstancia especiales. Esta organización disminuye los riesgos nutricionales, promoviendo el crecimiento y fortaleciendo los hábitos saludables, alineándose a las estrategias públicas orientada a prevenir la desnutrición y mejorar el desarrollo integral (Arufe Giráldez et al., 2024).

Aprender a comer en la primera infancia coordina el crecimiento físico, desarrollando habilidades motoras, aprendizaje emocional y social en la hora de comer, por lo tanto, son momentos únicos especialmente para los niños porque se conecta una buena vinculación familiar. El tutor o cuidador principal son elementos fundamentales que facilitan alimentos nutritivos, incluso enseñan como y en qué momento comer, apoyando

directamente en hábitos que perduraran toda una vida. Es muy importante ofrecer sabores y texturas diferentes, los profesionales de la salud cumplen un papel importante y orientando a cada familia, fortaleciendo prácticas saludables y notificar los problemas nutricionales o conductuales que estén relacionado con la alimentación (Swanson et al., 2025).

El sobrepeso infantil constituye un problema de salud prioritario que afecta directamente al desarrollo y crecimiento integral, Morales-Barradas & Rebolledo-Sánchez (2026) muestran que estos problemas se relacionan con el consumo habitual de alimentos ultra procesados, las estrategias efectivas requieren de un enfoque conjunto entre familias, instituciones educativa y organismo de salud, encaminado no solo en el control del peso, sino también a una cultura de cuidado, actividad física y nutrición desde la niñez que requieren mejorar la alimentación y actividad física.

Los hábitos alimenticios saludables en la primera infancia son determinados por la interacción, lo que se aprende en casa y lo que se refuerza en la escuela. Aún los padres y profesores suelen tener instrucciones básicas de nutrición, el consumo de alimentos procesado y elecciones poco beneficioso siguen siendo prácticas habituales fluidas por el entorno social y en los hábitos familiares. Para poder lograr un cambio es importante trabajar en unión de una manera ordenada entre familias e instituciones educativas, utilizando estrategias pedagógicas como actividades formativas y orientaciones claras para que permita consolidar buenas prácticas desde una edad temprana (Obando, 2026).

Las estrategias educativas aplicadas han ayudado a fortalecer el crecimiento de padres y educadores en el tema de nutrición, logrando un mejor significado en la prevención comprensión de causas, para evitar como consecuencia de la desnutrición crónica en el infante debemos promover una mayor responsabilidad y compromiso en las prácticas del cuidado diario. Mediante talleres cooperativos y materiales adaptados, se puede promover usos de alimentos saludables, sostenible y económico demostrando que la capacitación conjunta entre familias y escuelas son fundamentales para poder reducir la desnutrición e impulsar el desarrollo integral de los niños (Peralta et al., 2025).

CONCLUSIONES

En este trabajo se ha determinado que la nutrición durante la primera infancia es esencial para el crecimiento humano y el desarrollo integral. Se han definido ideas básicas sobre nutrición y alimentación, como la tarea concreta de cada nutriente que se necesita dependiendo de la edad, demostrando que una dieta equilibrada no solo favorece el crecimiento físico, sino también el bienestar emocional del niño y sus habilidades cognitivas. El trabajo se lleva a cabo de manera ordenada y transparente, cumpliendo con cada uno de los objetivos establecidos en las bases teóricas requeridas para entender que este ciclo vital es crucial para la formación de hábitos que perdurarán durante toda la vida.

Además, se ha demostrado que las familias son los principales agentes de la educación nutricional, ya que en el hogar es donde se establecen las primeras costumbres, comportamientos y rutinas alimentarias. Se describen las distintas fases de la nutrición infantil, desde la lactancia materna hasta incluir la alimentación familiar, así como los problemas contemporáneos, como el consumo de alimentos altamente procesados y las variaciones en los estilos de vida que suponen desafíos para los progenitores. En cada situación, sugieren estrategias prácticas, métodos innovadores y consejos específicos para facilitar la tarea educativa y demostrar la participación de cada familia, que es esencial para prevenir desequilibrios y fomentar una alimentación saludable.

En último término, este trabajo muestra que la educación nutricional es una transformación en la salud y el futuro de los niños. Si al reconocer los retos que cada familia enfrenta hoy en día para preservar y proteger buenos hábitos, se les brindan herramientas accesibles y prácticas para superarlos. El trabajo concluye destacando una cultura de alimentación sana desde la infancia, que no solo mejora la calidad de vida del individuo, sino que también beneficia a toda la sociedad. Además, propone profundizar en nuevas estrategias y estudios para seguir potenciando trabajos conjuntos. Esto garantiza que los niños se desarrollen con cada instrumento necesario, eligiendo alimentos saludables y cuidando su bienestar en todas las fases de su desarrollo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abril, V., Carpio, V., & Verdesos, N. (2023). AMBIENTE ALIMENTARIO EN UNA ZONA RURAL DEL ECUADOR: PERCEPCIONES DE PADRES Y PROFESORES SOBRE HIGIENE Y ALIMENTACION EN ESCOLARES. Sociedad Latinoamericana de Nutrición, 73. <https://doi.org/10.37527/2023.73.S1>
- Acosta, J., & Sáyo, S. (2024). Alimentación Sostenible para la Nutrición, Salud, Bienestar. Instituto Tecnológico de Aguascalientes, 67(1), 12. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75213-3>
- Acuerdo Ministerial MIES-2022-029 (2022). https://0410q3vff-y-https-www-c-e-p-w-e-b-c-o-m-ec.dossierp.museknowledge.com/AppWeb/script/dex_open_ro.php?ro=44714.pdf&ty=ro
- Alemán-Castillo, S. E., Perales-Torres, A. L., González-Pérez, A. L., Ríos-Reyna, C., Bacardí-Gascón, M., Jiménez-Cruz, A., & Castillo-Ruiz, O. (2022). Intervención para modificar hábitos alimentarios en los refrigerios de escolares de una ciudad fronteriza México / Estados Unidos. Global Health Promotion, 29(3), 178–187. <https://doi.org/10.1177/17579759211062134>
- Alvarado-Suárez, M. A., & Acosta-González, H. N. (2022). The effects of an early childhood education care program on child development as a function of length of exposure in Ecuador. International Journal of Educational Development, 89, 102559. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2022.102559>
- Amar, M., González, L., Torres, N., & Vega, N. (2024). Impacto de los entornos escolares saludables en la alimentación de los estudiantes [Universidad EL Bosque]. <https://hdl.handle.net/20.500.12495/13192>
- Amilcar, R., Góngora, P., Balam Gómez, M., & Ramos López, K. M. (2021). LA FAMILIA COMO ESPACIO DE APRENDIZAJE PARA LA ALIMENTACIÓN: EXPERIENCIAS DE MUJERES Y NIÑOS MENORES DE 12 AÑOS THE FAMILY AS A LEARNING SPACE FOR FOOD: EXPERIENCES OF WOMEN AND CHILDREN UNDER THE AGE OF 12. Evista Ene de Enfermería, 15(1).
- Amore, M., Augustu, G., De Nobili, L., Perez, S., Raspini, M., Zajarchuk, C., & Schulderberg, J. (2025). Alimentación complementaria en niños y niñas de Argentina. Diaeta, 43, 75–88. https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-

- Angulo Portugal, M. F., Arévalo González, G. L., Jarrin Justillo, K. J., & Mendoza Olvera, R. C. (2025). Alimentación Saludable y su Influencia en el Desarrollo Cognitivo de Niños del Nivel Inicial 1. *Revista Académica YACHAKUNA*, 3(1), 55–63. <https://doi.org/10.70557/2026.ychkn.3.1.p55-63>
- Arufe Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., Alvarez, O. R., & Padín, R. R. (2024). *Globalizing Approaches in Early Childhood Education*. IGI Global. <https://doi.org/10.4018/979-8-3693-0634-5>
- Astudillo, S., & Bolaños, K. (2021). Cambios en los hábitos de compra en pandemia de la canasta de cuidado personal en los hogares. *Compendium: Cuadernos de Economía y Administración*, 8(3), 287. <https://doi.org/10.46677/compendium.v8i3.1003>
- Bach-Faig, A., Ferreres Giménez, I., & Pueyo Alamán, M. G. (2023). Inmunonutrición y (su impacto en la) salud. *Micronutrientes y factores debilitantes. Nutrición Hospitalaria*, 40(2), 3–8. <https://doi.org/10.20960/NH.04945>
- Benites, E. L., Franco, E. M., Sumba, N. A., & Cueva, J. M. (2025). Preferencias de consumo y hábitos saludables: un estudio sobre consumidores de bienestar activo. *Ciencia Sociales y Económicas*, 9(2), 126–141. <https://doi.org/10.18779/csye.v9i2.1096>
- Bernal, L. (2024). Importancia del estado nutricional de la niñez en su desarrollo cognitivo. *Alerta, Revista Científica Del Instituto Nacional de Salud*, 7(2), 191–197. <https://doi.org/10.5377/alerta.v7i2.17862>
- Bizama, K., & Alonqueo, P. (2025). Participación comunitaria y aprendizaje: experiencias de niños y niñas de familias mapuches en Chile. *REVISTA CUHSO*, 34(2). <https://doi.org/10.7770/cuhso-v34n2-art612>
- Bonilla, M., Sánchez, E., Yaulema, L., & Ríos, P. (2022). Estrategias de promoción de la salud para una alimentación saludable en niños escolares: una revisión sistemática. *Polo Del Conocimiento*, 7. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i1.3622>
- Bonilla-Caicedo, M. C., Bonilla-Caicedo, M. C., Ríos-Guarango, P. A., Yaulema-Brito, L. P., & Sánchez-Osejo, E. J. (2022). Estrategias de promoción de la salud para una alimentación saludable en niños escolares: una revisión sistemática. *Polo Del Conocimiento*, 7(2), 865–877. <https://doi.org/10.23857/pc.v7i2.3622>

- Bridgett, D. J., Hughes, S. O., Broussard, M., McCourt, D., Croce, C. M., & Fisher, J. O. (2026). The role of top-down appetite self-regulation in the development of healthy eating behaviors among children: a narrative review and socialization framework. *Appetite*, 218, 108384. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.108384>
- Bustos, E., Cádiz, M., Etchegaray, K., & Castillo, O. (2021). Comportamiento alimentario, suficiencia dietaria y estado nutricional en niños entre 6 a 18 meses. *Andes Pediatría*, 92(5), 699–709. <https://doi.org/10.32641/AODESPEDIATR.V92I5.3523>
- Calpa, J., Chalpartar, Y., Delgado, W., & Eraso, B. (2022). Actividades lúdico-recreativas para promover hábitos y estilos de vida saludables. *Lúdica Pedagógica*, 1(35), 27–34. <https://doi.org/10.17227/ludica.num35-14548>
- Cardona, M. (2025). Alimentación complementaria dirigida por el bebé: métodos baby-led weaning (BLW) y baby-led introduction to solids (BLISS). *Revista Sanitaria de Investigación*, 6(6). <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/alimentacion-complementaria-dirigida-por-el-bebe-metodos-baby-led-weaning-blw-y-baby-led-introduction-to-solids-bliss/>
- Cardozo, I., & Ramirez, C. (2025). Alimentación Infantil, su Importancia en el Aprendizaje Escolar [Escuela de educación superior pedagógica pública de “Tarapoto”]. <http://repositorio.escuelatarapoto.edu.pe/handle/20.500.14268/185>
- Castro, F., Villagómez, G., & Plaza, M. (2025). NUTRICIÓN DESARROLLO COGNITIVO EN LA PRIMERA INFANCIA www.ingenius.academy Guayaquil-Ecuador. Ingenius Académico. <https://orcid.org/0009-0004-7109-6481>
- Cervantes, R., & Chaparro, P. (2021). Transformaciones en los hábitos de comunicación y sociabilidad a través del incremento del uso de redes sociodigitales en tiempos de pandemia. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, (52), 37–51. <https://doi.org/10.12795/Ambitos.2021.i52.03>
- Chade, E. S., Júnior, O. R., Souza, N. M. P., da Silva, A. J. de O. K., Ferreira, L. M., Reolon, J. B., Bonini, J. S., Rego, F. G. de M., & Sari, M. H. M. (2024). The Influence of Nutritional Status on Brain Development: Benefits of Exclusive Breastfeeding. *Pediatric Reports* 2024, Vol. 16, Pages 724–735, 16(3), 724–735. <https://doi.org/10.3390/PEDIATRIC16030061>

- Chawner, L. R., Kidby, S., Lobov, A., Sel, A., & Filippetti, M. L. (2026). Neural basis of approach and avoidance responses to food in 12-month-old infants following emotional state changes. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 77, 101656. <https://doi.org/10.1016/j.dcn.2025.101656>
- Chen, X., & Yeung, W.-J. J. (2024). How food insecurity affects children's behavior problems in early childhood: The nutrition and family stress pathways. *PLOS ONE*, 19(1), e0294109. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294109>
- Chrysovalantou, I., & Koutelidakis, A. (2026). Eating Habits, Knowledge and Perceptions of Functional Foods Among Primary School Students in Greece: Pilot Remote Educational Intervention Involving Children and Their Parents. *Applied Sciences*, 16(6), 2983. <https://doi.org/10.3390/app16062983>
- Costa, A., & Oliveira, A. (2023). Parental Feeding Practices and Children's Eating Behaviours: An Overview of Their Complex Relationship. *Healthcare*, 11(3), 400. <https://doi.org/10.3390/healthcare11030400>
- Cuén, F., Flores, Y., & López, J. (2025). Rol parental en la alimentación consciente y prevención de obesidad infantil: una Revisión de Alcance. *Enfermería Global*, 24(2). <https://doi.org/10.6018/eglobal.641891>
- Cusme, L. Y., & Velez, C. (2026). Alimentación neurosaludable y destrezas cognitivas en la primera infancia. *Alternancia - Revista de Educación e Investigación*, 8(14), 3–16. <https://doi.org/10.37260/alternancia.v8n14.01>
- Del Vale, G. F., Oliveira, G. L. de, Saraiva, T. S., Kishi, R. G. B., Melo, D. G., Avó, L. R. de, & Germano, C. M. R. (2023). CREENCIAS Y ACTITUDES DE LAS CUIDADORAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y EL DESARROLLO PONDERAL INFANTIL DURANTE LA PANDEMIA DE COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 28. <https://doi.org/10.1590/ce.v28i0.92836>
- Delgado Ojeda, J., & Santamaría Orleans, A. (2023). Estrategias que pueden ayudar en la mejora nutricional de diversos grupos de población. *Nutr Hosp*, 40(2), 16–19. <https://doi.org/10.20960/nh.04948>
- Denegri, M., Schnettler Morales, B., Riquelme Segura, L., & Hueche Arriagada, C. (2022). Estrategias de socialización alimentaria en padres y madres de familias chilenas/Food socialization strategies in fathers and mothers of Chilean families. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios/Mexican Journal of Eating Disorders*, 12(2), 130–145.

<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2022.2.667>

- Durante, I. (2024). Aprender a Comer Saludable: Una propuesta para la educación nutricional en la infancia [Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD]. <https://repository.unad.edu.co/bitstream/handle/10596/65127/iddurante.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Edwards, K. L., Pickard, A., Farrow, C., Haycraft, E., Herle, M., Llewellyn, C., Croker, H., & Blissett, J. (2024). Differences in parental behaviour, emotions, and cognitions between children's eating profiles. *Appetite*, 202, 107641. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107641>
- Escobedo-Monge, M., Parodi-Román, J., Escobedo-Monge, M., & Marugán-Miguelsanz, J. (2025). The Biological Value of Proteins for Pediatric Growth and Development: A Narrative Review. *Nutrients* 2025, Vol. 17, Page 2221, 17(13), 2221. <https://doi.org/10.3390/NU17132221>
- Ficagna, C. R., Magalhães, E. I. da S., Chacón, A. B., Moreira, P. R., Neves, R. O., Nunes, L. M., & Bernardi, J. R. (2025). Impact of complementary feeding methods on infant nutritional status: A randomized clinical trial. *Nutrition*, 140, 112908. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2025.112908>
- Finistrella, V., Gianni, N., Fintini, D., Menghini, D., Amendola, S., Donini, L. M., & Manco, M. (2024). Neophobia, sensory experience and child's schemata contribute to food choices. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 29(1), 25. <https://doi.org/10.1007/s40519-024-01657-5>
- Flores, Y., PALOMINO, L., Flores, J., & Miranda, D. (2023). Neofobia alimentaria y perfil nutricional en preescolares que acuden a un Centro de Salud. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(4). <https://doi.org/10.12873/434flores>
- Franch, C., Rodríguez, L., Hernandez, P., & Pemjean, I. (2024). Roles within domestic environments in Chile: the food gatekeeper. *Nutrición Hospitalaria*, 41(4). <https://doi.org/10.20960/nh.04923>
- Francke, P., & Acosta, G. (2020). ARTICULO RETRACTADO; Impacto de la suplementación con micronutrientes sobre la desnutrición crónica infantil en Perú. *Revista Médica Herediana*, 31(3), 148–154. <https://doi.org/10.20453/rmh.v31i3.3803>
- Franco, A., Ronquillo, K., & Zambrano, V. (2025). La relación entre la salud alimentaria y el desarrollo integral en niños de 3 a 5 años del nivel ini-

- cial en la urbanización brisas, y su impacto en el aprendizaje y bienestar infantil. *Revista Académica YACHAKUNA*, 2(2), 121–133. <https://doi.org/10.70557/2025.ychkn.2.2.p121-133>
- Freire, J., & García, A. (2023). Alimentación complementaria y neurodesarrollo. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 9678–9695. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5084
- Fuentes, M. (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>
- Fuentes, S., & Estrada, B. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Revista Educación*. <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>
- Gamboa-Gamboa, T., Madriz, K., de-Beausset, S., Guzmán, A., Ramírez-Zea, M., & Fort, M. (2021). Programas de alimentación escolar en Costa Rica y Guatemala: Percepciones de la comunidad escolar acerca de su funcionamiento en escuelas urbanas públicas. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(4), 518–533. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000400518>
- Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Pimienta-Sánchez, L. P., Delgado-Gil, S., & Gamonales, J. M. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 72(4), 294–305. <https://doi.org/10.37527/2022.72.4.007>
- García, D. (2020). Alimentación, nutrición y desarrollo integral del niño de 0 a 5 años. Guía para el promotor de salud [Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco]. <https://repositorio.xoc.uam.mx/jspui/bitstream/123456789/22677/1/cdt0705194519udps.pdf>
- Gómez, C. (2020). LA PREVENCIÓN DESDE LA FAMILIA PARA EVITAR UNA INADECUADA DIETA NUTRICIONAL DE LOS NIÑOS EN LA PRIMERA INFANCIA. *Revista Magazine de Las Ciencias*, 4. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/735/620>
- Gómez, E. (2021). Hábitos alimentarios y factores socioculturales en ges-

tantes, una propuesta de educación nutricional en la ciudad de Melilla [Universidad Granada]. <http://hdl.handle.net/10481/70389>

- Gómez-Delgado, P., González-Prada, V., Hortua-Hernández, J., & Vega-Gamboa, J. A. (2023). INFORME FINAL DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Revisión sistemática.
- Gsoellpointner, M., Thanhhaeuser, M., Kornsteiner-Krenn, M., Eibensteiner, F., Ristl, R., Jilma, B., Brandstetter, S., Berger, A., & Haiden, N. (2024). Micronutrient Intake during Complementary Feeding in Very Low Birth Weight Infants Comparing Early and Late Introduction of Solid Foods: A Secondary Outcome Analysis. *Nutrients*, 16(19), 3279. <https://doi.org/10.3390/NU16193279/S1>
- Heller, G. T., Flores, T. R., Carpena, M. X., Hallal, P. C., Domingues, M. R., & Bertoldi, A. D. (2026). Dietary patterns at age 2 and cognitive performance at ages 6–7: an analysis of the 2015 Pelotas Birth Cohort (Brazil). *British Journal of Nutrition*, 1–11. <https://doi.org/10.1017/S000711452610628X>
- Hernández, M., & Bernal, L. (2025). Consumo de alimentos ultraprocesados y salud cognitiva en estudiantes universitarios. *Masferrer Investiga*, 15(3), 33–40. <https://doi.org/10.65880/kxjms260>
- Herrán Murillo, Y. F., & Varela Arévalo, M. T. (2023). Hábitos de alimentación infantil y su relación con las prácticas y conocimientos nutricionales parentales. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(6), 617–626. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000600617>
- Herrán, Y., & Varela, M. (2023). Hábitos de alimentación infantil y su relación con las prácticas y conocimientos nutricionales parentales. *Revista Chilena de Nutrición*, 50(6), 617–626. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182023000600617>
- Hodder, R. K., O'Brien, K. M., Wyse, R. J., Tzelepis, F., Yoong, S., Stacey, F. G., & Wolfenden, L. (2024). Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in children aged five years and under. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2024(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD008552.pub8>
- Hollis, J. L., Collins, C. E., DeClerck, F., Chai, L. K., McColl, K., & Demaio, A. R. (2020). Defining healthy and sustainable diets for infants, children and adolescents. *Global Food Security*, 27, 100401. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2020.100401>
- Huarcaya, T. (2025). Nutrición y aprendizaje en la primera infancia [Univer-

sidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle]. <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/13218>

- Huo, J., Kuang, X., Xi, Y., Xiang, C., Yong, C., Liang, J., Zou, H., & Lin, Q. (2022). Screen Time and Its Association with Vegetables, Fruits, Snacks and Sugary Sweetened Beverages Intake among Chinese Preschool Children in Changsha, Hunan Province: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 14(19), 4086. <https://doi.org/10.3390/nu14194086>
- Jensen, N., Lepariyo, W., Alulu, V., & Sibanda, S. (2025). Impacts of consumption tracking and tailored feedback on meeting nutritional recommendations: a longitudinal regression discontinuity study. *Nutrition Journal*, 24(1), 85. <https://doi.org/10.1186/s12937-025-01149-x>
- Joza Vera, M. F., Ortiz Dueñas, X. F., Párraga Acosta, J. S., & Vizcaino Salazar, G. J. (2022). Estrategias nutricionales implementadas en escolares de Sudamérica. Una mirada a la nutrición infantil en países en vías de desarrollo. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 42(01). <https://doi.org/10.12873/421joza>
- Kayký, G., & Yiđit, B. (2024). In light of recent discoveries: Breastfeeding is more than nutrition for term and preterm babies. *Turkish Journal of Pediatrics*, 66(1), 110–112. <https://doi.org/10.24953/TURKJPED.2023.656>
- Kelly, V., & Brännlund, E. (2025). 'I learned this in the gardening group': the impact of a community garden on children and their families' eating habits. *Irish Educational Studies*, 44(2), 325–340. <https://doi.org/10.1080/03323315.2024.2314312>
- Killion, K. E., Corcoran, A., Romo-Palafox, M. J., Harris, J. L., Kagan, I., Gilbert, L., & Duffy, V. B. (2024). Responsive Feeding Practices to Promote Healthy Diets: A Mixed Method Study among Low-Income Caregivers with Toddlers. *Nutrients*, 16(6), 863. <https://doi.org/10.3390/nu16060863>
- Ladino, L., Vázquez, R., & Lucrecia, S. (2022). MANUAL DE NUTRICION PEDIATRICA. ERGON.
- Levin, O., McIsaac, J.-L. D., Campbell, J., Dickson, E., & Rossiter, M. D. (2024). 'For me it's just the conversation:' responsive feeding influences among early childhood educators. *Public Health Nutrition*, 27(1), e200. <https://doi.org/10.1017/S1368980024001885>
- Ljubičić, M., Matek Sarić, M., Klarin, I., Rumbak, I., Colić Barić, I., Ranilović, J., Dželalija, B., Sarić, A., Nakić, D., Djekic, I., Korzeniowska, M., Bart-

- kiene, E., Papageorgiou, M., Tarcea, M., Černelič-Bizjak, M., Klava, D., Szűcs, V., Vittadini, E., Bolhuis, D., & Guiné, R. P. F. (2023). Emotions and Food Consumption: Emotional Eating Behavior in a European Population. *Foods*, 12(4), 872. <https://doi.org/10.3390/foods12040872>
- López, Y. (2020). La familia de hoy: cambios y permanencias. *Trabajo Social*, 22(2), 11–18. <https://doi.org/10.15446/ts.v22n2.87138>
- Lutter, C. K., Grummer-Strawn, L., & Rogers, L. (2021). Complementary feeding of infants and young children 6 to 23 months of age. *Nutrition Reviews*, 79(8), 825–846. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa143>
- Maiz, E., Urkia-Susin, I., Urdaneta, E., & Alliot, X. (2021). Child Involvement in Choosing a Recipe, Purchasing Ingredients, and Cooking at School Increases Willingness to Try New Foods and Reduces Food Neophobia. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(4), 279–289. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.12.015>
- Martí, A., Calvo, C., & Martínez, A. (2020). Ultra-processed food consumption and obesity—a systematic review. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03151>
- Matías, C., & Munizaga, M. (2024). Prototipo educativo-integral: Alimentación materno-infantil enfocada en lactancia materna y nutrición saludable. [Escuela Superior Politécnica del Litoral]. <https://www.dspace.espol.edu.ec/bitstream/123456789/65983/1/T-115261%20VIDA-395%20MATIAS%20DE%20LA%20CRUZ-MUNIZAGA.pdf>
- Matteazzi, E., & Prete, V. (2026). The role of parenting style and socio-economic status in child development: Understanding the underlying dynamics. *Economics & Human Biology*, 61, 101584. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2026.101584>
- McCarthy, E., Murray, D., & Kiely, M. (2022). Iron deficiency during the first 1000 days of life: are we doing enough to protect the developing brain? *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(1), 108–118. <https://doi.org/10.1017/S0029665121002858>
- Merchán Gavilánez, M. L., Márquez Allauca, V. M., Yanez Palacios, J. F., & Estrella Acencio, L. P. (2021). Estilos de crianza ante la violencia infantil. *RECIAMUC*, 5(1), 416–429. [https://doi.org/10.26820/reciamuc/5.\(1\).ene.2021.416-429](https://doi.org/10.26820/reciamuc/5.(1).ene.2021.416-429)
- Ministerio de salud pública. (2025). Guías Alimentarias - Guías Alimentarias del Ecuador. <http://gaba.msp.gob.ec/guias-alimentarias->

- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2020). Estrategia Nacional Ecuador Crece sin Desnutrición Infantil – Ministerio de Salud Pública. <https://www.salud.gob.ec/estrategia-nacional-ecuador-crece-sin-desnutricion-infantil/>
- Morales Barradas, N., & Rebolledo Sánchez, P. (2026). Desarrollo y Crecimiento Infantil como Prioridad de la Salud Pública: Un Enfoque Desde la Nutrición y la Actividad Física. *Ibero Ciencias - Revista Científica y Académica* - ISSN 3072-7197, 5(1), 4179–4201. <https://doi.org/10.63371/ic.v5.n1.a894>
- Moreira, P., Ergang, B., Nunes, L., & Bernardi, J. (2025). Eating behavior and methods of complementary feeding introduction: A randomized clinical trial in Brazilian children. *Physiology & Behavior*, 298, 114954. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2025.114954>
- Moreira-Pazmiño, N. (2023). Estimulando hábitos alimenticios sanos en el sistema educacional preescolar. *Polo Del Conocimiento*, 8(4), 2056–2070. <https://doi.org/10.23857/pc.v8i4.5558>
- Mujica-Stach, A. M. (2023). Formación de hábitos en la primera infancia: tiempos de pospandemia. *Revista Internacional de Investigación En Ciencias Sociales*, 19(2), 271–288. <https://doi.org/10.18004/riics.2023.diciembre.271>
- Naipan, T., Vizcarra, M., Cuevas, C., & Galvez, P. (2022). Influencias familiares en las elecciones alimentarias y la nutrición: ¿Qué dice la literatura? [Influencias de la familia en las elecciones alimentarias y nutrición de sus miembros: ¿Qué dice la literatura?]. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(3), 384–390. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182022000300384>
- Navarte Torres, R. N., & De la Cruz Ruiz, M. A. (2026). Educación en Salud y Desarrollo Infantil: Revisión Sistemática de la evidencia en Scopus. *Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios En Ciencias Sociales*, 28(1), 211–218. <https://doi.org/10.36390/telos281.20>
- Narváez, S. (2025). Influencia de los hábitos alimenticios en el aprendizaje de niños y niñas de 3 a 4 años de edad en el hogar comunitario Mis primeros pasos 2 del Corregimiento de San Francisco, municipio El Peñol, Nariño [Universidad CESMAG]. <http://repositorio.unicesmag.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/1505>

- Navarro, A., Torres, M., González, R., Flores, O., & Avendaño, B. (2020). Valor nutricional del almuerzo ofrecido por una organización no gubernamental a niños(as) de 4 a 12 años de edad en zonas urbano marginales de San José, Costa Rica, 2017-2018. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(4), 552–560. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000400552>
- Nazar, G., Petermann-Rocha, F., Martínez-Sanguinetti, M. A., Leiva, A. M., Labraña, A. M., Ramírez-Alarcón, K., Martorell, M., Ulloa, N., Lasserre-Laso, N., Troncoso-Pantoja, C., Parra-Soto, S., & Celis-Morales, C. (2020). Actitudes y prácticas parentales de alimentación infantil: Una revisión de la literatura. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(4), 669–676. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000400669>
- Noles, D. L., Matzeller, K. L., Frank, D. N., Krebs, N. F., & Tang, M. (2025). Complementary Feeding and Infant Gut Microbiota: A Narrative Review. *Nutrients*, 17(5), 743. <https://doi.org/10.3390/nu17050743>
- Obando, P. (2026). Factores Pedagógicos y Familiares Asociados a la Formación de Hábitos Alimentarios Saludables en Preescolar: Análisis y Propuesta Educativa para el Colegio Adventista del Sur [Corporación Universitaria Minuto de Dios]. <https://repository.uniminuto.edu/items/e6416ef1-8b7a-4951-b55b-0ab0a9dbc3d0>
- Olveira Fuster, Gabriel. (2023). *Manual de Nutrición Clínica y Dietética*. Ediciones Díaz de Santos S.A.
- Omaña Covarrubias, A., Conde Vega, J., Rodríguez Ávila, J., Díaz Martínez, G., Moya Escalera, A., López Pontigo, L., & Hernández Fernández, I. G. (2023). Nutritional status and food intake frequency in children with autism spectrum disorder. *Nutrición Hospitalaria*, 40(2), 347–353. <https://doi.org/10.20960/nh.04258>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Alimentación del lactante y del niño pequeño. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding?utm_source=chatgpt.com
- Orte, S., Aimetta, C., Weingast, D., Ravazzoli, J., & Cardozo, M. (2021). 2° CONGRESO ARGENTINO DE ANTROPOLOGÍA SOCIAL La Plata, junio y septiembre de 2021 Supuestos e intervenciones sobre la alimentación infantil: reflexiones a partir de un estudio en jardines de infantes de Berisso y Ensenada. *Supuestos e Intervenciones Sobre La Alimentación Infantil: Reflexiones a Partir de Un Estudio En Jardines de Infantes de Berisso y Ensenada*.

- Ortega, R. (2023). *Nutrición Clínica y Salud Nutricional*. Editorial Médica Panamericana.
- Osorio, J. C., & De La Espriella, F. A. (2024). Promoción de hábitos saludables por medio de estrategias educativas en la Institución Educativa José Antonio Galán San Pelayo – Córdoba. *GADE: Revista Científica*, 4(3), 103–116. <https://doi.org/10.63549/rg.v4i3.455>
- Paez, J. C., Hurtado Almonacid, J., Abusleme Allimant, R., Muñoz Arias, I., Sobarzo Yáñez, C., Cárcamo Frez, G., Sepúlveda, J. K., & Yáñez Sepúlveda, R. (2022). Conocimiento, hábitos y frecuencia de alimentación de padres según estado ponderal de niños y niñas de seis a 10 años (Knowledge, habits and frequency of feeding of parents according to weight status of boys and girls from six to 10 years old). *Retos*, 45(81), 919–927. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91870>
- Paparella, R., Panvino, F., Leonardi, L., Pucarelli, I., Menghi, M., Micangeli, G., Tarani, F., Niceta, M., Rasio, D., Pancheva, R., Fiore, M., & Tarani, L. (2025). Water-Soluble Vitamins: Hypo- and Hypervitaminosis in Pediatric Population. *Pharmaceutics* 2025, Vol. 17, Page 118, 17(1), 118. <https://doi.org/10.3390/PHARMACEUTICS17010118>
- Peña, N., Vaca, B., & García, M. (2023). Análisis de la relación entre el ambiente familiar, la desnutrición y la conducta alimentaria en la infancia temprana. *Qualitas: Revista Científica*, ISSN-e 2661-6610, ISSN 1390-6569, Vol. 26, No. 26, 2023 (Ejemplar Dedicado a: QUALITAS), Págs. 1-12, 26(26), 1–12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9752583&info=resumen&idioma=ENG>
- Peralta, R., Ríos, A., & Valencia, L. (2025). Nutrición en acción: Estrategias de educación nutricional para padres y educadores en institución académica en la comuna de Cadeate, Santa Elena [ESPOL.FCV]. <http://www.dspace.espol.edu.ec/handle/123456789/65971>
- Peraza, C., Yoskya, N., & Cordero, F. (2024). Nutrición para un futuro brillante: previniendo la desnutrición crónica infantil en guayas. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 6(4), 384–395. <https://doi.org/10.59169/PENTACIENCIAS.V6I4.1163>
- Pickard, A., Edwards, K. L., Farrow, C., Haycraft, E., Herle, M., Llewellyn, C., Croker, H., & Blissett, J. (2025). Daily manifestations of Children's avid eating behaviour and associations with temperament, parental feeding practices and wellbeing. *Appetite*, 211, 107982. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.107982>

- Pinargote-García, C. P., Regalado-Pincay, R. M., Ponce-Albuja, K. L., & Angellín-Geoconda, F. C. (2024). Rol de la enfermería en la promoción de hábitos alimenticios saludables en niños escolares. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de La Salud. Salud y Vida*, 8(16), 145–154. <https://doi.org/10.35381/s.v.v8i16.4196>
- Prince, Á., & Gómez, X. (2025). Educación alimentaria nutricional para la protección de la infancia en Venezuela. *PODIUM*, (48), 91–110. <https://doi.org/10.31095/podium.2025.48.1327>
- Quah, P. L., Chan, D. W. K., Loy, S. L., Ong, C., Tan, C.-H. N., Chia, M. Y. H., Chua, T. B. K., Yap, F., Chua, M. C., & Tan, K. H. (2025). Caregiver feeding practices for infants and toddlers and their eating behaviors in Singapore. *Frontiers in Nutrition*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1540031>
- Quintero Ramírez, M., Mujica Niño, A., Linarez Arellano, M., Toyo Díaz, M., & Acosta González, Y. (2021). Efecto gelificante del agar de Gracilaria debilis en la elaboración de una compota de níspero (Manilkara zapota). *Revista Chilena de Nutrición*, 48(2), 195–202. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000200195>
- Quintiliano, D., Gomes, T., Araneda, J., & Pinheiro, A. (2021). Impact of front-of-pack labeling on food purchase pattern in Chile. *Nutrición Hospitalaria*. <https://doi.org/10.20960/nh.03311>
- Ramírez-Silva, I., Rivera-Pasquel, M., Bonvecchio-Arenas, A., Unar-Munguía, M., Lozada-Tequeanes, A. L., Valderrama-Álvarez, Z., López-Alarcón, M., & González-Castell, L. D. (2024). Prácticas de alimentación complementaria. *Salud Pública de México*, 66(4, jul-ago), 425–436. <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/15856/12572>
- Rascón, N. (2024). ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN LA CRIANZA, ESTILOS DE ALIMENTACIÓN INFANTIL DEL CUIDADOR Y CONDUCTAS PROBLEMÁTICAS DE ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR [UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN]. <http://eprints.uanl.mx/27970/1/1080313020.pdf>
- Rojas, A., Toapanta, D., Córdova, R., Bautista, M., & Quiroz, J. (2024). Estilos de educación parental, horarios de alimentación y uso de dispositivos tecnológicos: Estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 28(4), 299–307. <https://doi.org/10.14306/renhyd.28.4.2211>
- Rajo-Martínez, G., & García, E. (2024). *Nutrición Hospitalaria*. 41(5), 931–

- Ruderman, A., Núñez-de la Mora, A., Ruderman, A., & Núñez-de la Mora, A. (2022). Asociación entre seguridad alimentaria, indicadores de estado nutricional y de salud en poblaciones de Latinoamérica: una revisión de la literatura 2011-2021. *Runa*, 43(2), 117–135. <https://doi.org/10.34096/RUNA.V43I2.10675>
- Santacruz, D. (2025). Comparación de la composición de micronutrientes y macronutrientes del frijol tranca (*Phaseolus dumosus* Macfady) cultivado por la comunidad Inga de Santiago, Putumayo y la comunidad Awá de Ricaurte, Nariño. <https://repositorio.umariana.edu.co/server/api/core/bitstreams/b5963d86-6d58-4602-8cc3-6eadf31dd96d/content>
- Santiago, S., Benítez-Borja, A., Martín-Calvo, N., Romanos-Nanclares, A., Moreno-Galarraga, L., Zazpe, I., Santiago, S., Benítez-Borja, A., Martín-Calvo, N., Romanos-Nanclares, A., Moreno-Galarraga, L., & Zazpe, I. (2021). Asociación entre las actitudes de los padres hacia la dieta de sus hijos y los hábitos alimentarios reales de los niños: el proyecto SENDO. *Nutrición Hospitalaria*, 38(5), 961–970. <https://doi.org/10.20960/NH.03649>
- Santos, A. F., Fernandes, C., Fernandes, M., Santos, A. J., & Veríssimo, M. (2022). Associations between Emotion Regulation, Feeding Practices, and Preschoolers' Food Consumption. *Nutrients*, 14(19), 4184. <https://doi.org/10.3390/nu14194184>
- Santos, K., Pinto, M., & Vilela, S. (2024). Socioeconomic and household framework influences in school-aged children's eating habits: Understanding the parental roles. *Appetite*, 201, 107605. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107605>
- Segovia, M. (2022). UNIVERSIDAD SAN GREGORIO DE PORTOVIEJO CARRERA DE ODONTOLOGÍA PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Previo a la obtención del título de.
- Serrano, N. (2025). Revisión bibliográfica sobre el método de alimentación complementaria Baby Led Weaning (BLW) [Universidad Zaragoza]. <https://zaguan.unizar.es/record/167342/files/TAZ-TFG-2025-1270.pdf>
- Smith, J., & Jiménez, K. Y. (2025). Nutrición Preescolar y su Influencia en el Desarrollo Cerebral Infantil. *Ciencia Latina Revista Científica Multi-*

disciplinar, 9(5), 8560–8578.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20193

- Smith Rosales, J., & Jiménez Fallas, K. Y. (2025). Nutrición Preescolar y su Influencia en el Desarrollo Cerebral Infantil. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(5), 8560–8578.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i5.20193
- Snuggs, S., & Harvey, K. (2023). Family Mealtimes: A Systematic Umbrella Review of Characteristics, Correlates, Outcomes and Interventions. *Nutrients*, 15(13), 2841. <https://doi.org/10.3390/nu15132841>
- Solís, A. (2020). La importancia de la alimentación saludable en educación infantil. Universidad de Oveido.
- Solis, M., Fuertes, M., & Arango, C. (2024). Estrategias de comunicación y educación nutricional dirigidas a la prevención de la malnutrición en la primera infancia [Universidad CES].
<https://hdl.handle.net/10946/8281>
- Sosa, A., Fontes, F., Roa, R., Quintana, H., & Montenegro, R. (2024). Malnutrition among Children under Age Five in Panama: Results of the ENSPA 2019. *Annals of Global Health*, 90(1), 51.
<https://doi.org/10.5334/aogh.4409>
- Sousa, A., Cetina, L., Sanz, L., & Fumanal, A. (2021). Baby Led Weaning. Ventajas e inconvenientes. Revisión sistemática. *Revista Sanitaria de Investigación*, 2(12).
- Spiezia, C., Di Rosa, C., Di Francesco, L., Almanza, A., Tomaselli, A., Morino, G. S., Trombetta, M., Khazrai, Y. M., & De Gara, L. (2026). Fair Play a Tavola: a school-based framework integrating nutrition education and anthropometric screening for early identification of excess weight in preschool children. *Frontiers in Pediatrics*, 14.
<https://doi.org/10.3389/fped.2026.1802064>
- Stage, V. C., Resor, J., Dixon, J., Hegde, A. V., Méndez, L. I., Lee, T., Breinholt, R., Goodell, L. S., McMillan, V. J., & Murphy Gilliam, E. (2023). More PEAS Please! Teaching Teachers How to Integrate Food-based Learning Into Preschool Science. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 55(6), 457–463. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.02.005>
- Studer-Perez, E., & Musher-Eizenman, D. (2023). RETRACTED: Relationship of baby led weaning to other parenting and feeding constructs. *Journal of Pediatric Nursing*, 73, e639–e645.
<https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.11.012>

- Suárez, M. (2022). Estrategias para la promoción de la actividad física y alimentación saludable en el contexto escolar y su importancia para la salud integral de niños y niñas: propuesta de un modelo de planificaciones docentes | Congreso Internacional de Innovación Educa... [Universidad de Santiago de Chile]. https://ojs.ugc.edu.co/index.php/CongresoInnovaEd/article/view/2022_vol1_n1_1/27
- Swanson, W., Ross, E., Matiz, L., Czerkies, L., Huss, L., Smith-Simpson, S., Bettler, J., & Pac, S. (2025a). Essential elements for learning to eat: guidance to support families with infants and young children. *Frontiers in Pediatrics*, 13. <https://doi.org/10.3389/fped.2025.1493780>
- Swanson, W., Ross, E., Matiz, L., Czerkies, L., Huss, L., Smith-Simpson, S., Bettler, J., & Pac, S. (2025b). Essential elements for learning to eat: guidance to support families with infants and young children. *Frontiers in Pediatrics*, 13. <https://doi.org/10.3389/fped.2025.1493780>
- Tilli, V., Hovinen, T., Kettunen, E., Freese, R., Itkonen, S., Erkkola, M., Suomalainen, A., & Korkalo, L. (2026). Food sources of macro- and micronutrients in young children and adults following vegan, vegetarian, and omnivorous diets. *European Journal of Nutrition*, 65(3), 88. <https://doi.org/10.1007/s00394-026-03898-9>
- Toapanta, G., & Johana, M. (2025). Impacto de la nutrición en el neurodesarrollo de la primera infancia. *Revista Científica de Salud BIOSANA*, 5(3), 110–126. <https://doi.org/10.62305/biosana.v5i3.610>
- Tournier, C., & Nicklaus, S. (2024). Introduction des aliments de différentes textures lors de la diversification alimentaire : enjeux, connaissances et recommandations françaises. *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, 59(2), 82–91. <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2023.12.007>
- UNESCO. (2024). Contexto global y evolución de la salud y nutrición escolar Report Title: Aprender y prosperar Report Subtitle: Salud y nutrición escolar alrededor del mundo Report Author(s): UNESCO Published by: UNESCO (2024) Stable. UNESCO. <https://www.jstor.org/stable/resrep70728.10>
- Universidad Nacional de Colombia, F. de E. (2023). Memorias del XXVIII Seminario Internacional de Cuidado: Innovación en el cuidado de enfermería: el futuro es ya. Universidad Nacional de Colombia. https://enfermeria.bogota.unal.edu.co/fileadmin/21_SIC/Memorias_PDF/memoria_seminario_XXVIII.pdf#page=140
- Uzhir, Y., Shariff, Z., & Zalbahar, N. (2026). Application of linear programming in the development of complementary feeding recommendations: A systematic review. *Nutrition*, 142, 112983. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2025.112983>

- Vaca, D., & Favier, A. (2023). Suplementación con vitaminas, minerales y otros micronutrientes durante el embarazo. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*.
<http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/4142>
- Valderrama, J., & Vigil, M. (2026). Influencia de redes sociales en el consumo de alimentos ultraprocesados en estudiantes de la institución educativa Karl Weiss, Chiclayo – 2025 [Universidad nacional de educación Enrique Guzmán y Valle].
<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/13633>
- Van der Horst, K., Smith, S., Blom, A., Catalano, L., Costa, A. I. de A., Haddad, J., & Cunningham-Sabo, L. (2024). Outcomes of Children's Cooking Programs: A Systematic Review of Intervention Studies. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 56(12), 881–892.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2024.08.002>
- Van, N., Visch, V., Dinklo, N. D. M., Smit, A. J. P., Bouma, H., & Bos-de Vos, M. (2025). How tensions between parents' values influence decisions about their children's nutrition: a qualitative study in disadvantaged neighbourhoods. *International Journal for Equity in Health*, 25(1), 6.
<https://doi.org/10.1186/s12939-025-02712-y>
- Vargas, M. (2023). La alimentación saludable como base del desarrollo infantil: una estrategia pedagógica con niños de preescolar del Colegio Bilingüe José Max León [Universidad de La Sabana]. https://intellectum.unisabana.edu.co/server/api/core/bitstreams/135d51cb-efb3-4030-bead-42928f3e7f5f/content?utm_source=chatgpt.com
- Vázquez, C., Escalante, A., Huerta, J., & Villarreal, M. E. (2021). Efectos de la frecuencia de consumo de alimentos ultraprocesados y su asociación con los indicadores del estado nutricional de una población económicamente activa en México. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(6), 852–861. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000600852>
- Vázquez, R., Hubert, C., Villalobos, A., Ortiz, S., De Castro, F., & Barrientos, T. (2024). Desarrollo infantil temprano. *Salud Pública de México*, ISSN-e 1606-7916, ISSN 0036-3634, Vol. 66, No. 4, 2024, Págs. 340-348, 66(4), 340–348.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9704525&info=resumen&idioma=ENG>
- Vázquez-Frias, R., Ladino, L., Bagés-Mesa, M. C., Hernández-Rosiles, V., Ochoa-Ortiz, E., Alomía, M., Bejarano, R., Boggio-Marzet, C., Bojórquez-Ramos, M. C., Colindres-Campos, E., Fernández, G., García-Bacallao, E., González-Cerda, I., Guisande, A., Guzmán, C., Moraga-Mardones, F., Palacios-Rosales, J., Ramírez-Rodríguez, N. E., Roda, J., ... Koletzko, B. (2023). Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad

Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica: COCO 2023. *Revista de Gastroenterología de México*, 88(1), 57–70. <https://doi.org/10.1016/j.rgm.2022.11.001>

- Vázquez-Salas, A., Villalobos, A., Hubert, C., Barrientos-Gutierrez, T., & De Castro, F. (2025). Desarrollo infantil en los siguientes 1 000 días: análisis en el marco del cuidado cariñoso y sensible. *Salud Pública de México*, 67(6 (nov-dic)), 542–552. <https://doi.org/10.21149/17008>
- Vepsäläinen, H., Lehto, R., Ruokolahti, A. M., Björkqvist, J., Rahkola, J., Serasinghe, N., Roos, E., Ray, C., & Erkkola, M. (2026). Who needs family meals? The association between shared meals and dietary quality among Finnish children, fathers and mothers. *British Journal of Nutrition*, 135(1), 89–97. <https://doi.org/10.1017/S0007114525105722>
- Villar, C., Parra, A., & Le Roy, C. (2025). Suplementos multivitamínicos y minerales de uso pediátrico ¿Cuánto cubren de las recomendaciones nutricionales? *Andes Pediatrica*, 96(3), 340–348. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v96i3.5506>
- Vio, F., Fierro, M., Salinas, J., Lera, L., & Gloria, C. (2020). Efecto de un programa de educación en alimentación saludable para profesores en el cambio de hábitos alimentarios y habilidades culinarias de alumnos de tercero a quinto básico en escuelas públicas de Chile. Impact of a teachers' healthy food education pr. *Nutrición Hospitalaria*, 36(2), 441–448. <https://doi.org/10.20960/nh.2190>
- Volling, B. L., & Cabrera, N. J. (2025). Loving, Laughing, and Learning: How Father–Child Relationships Contribute to Children's Development in Early Childhood. *Annual Review of Developmental Psychology*, 7(1), 141–165. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-121020-034300>
- Wanda, D., Astuti, A., Utami, A. R., & Lita, B. F. F. (2022). El estilo de vida de la comunidad influye en las prácticas de alimentación de los bebés y niños pequeños de Indonesia. *Enfermería Clínica*, 32, S46–S53. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2021.09.013>
- Wolstenholme, H., Kelly, C., Hennessy, M., & Heary, C. (2020). Childhood fussy/picky eating behaviours: a systematic review and synthesis of qualitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0899-x>
- Zapata, M., Ballesteros, M., Freidin, B., & Roviroso, A. (2023). Consumo de productos ultraprocesados en hogares argentinos durante 2017-2018: influencia de factores sociodemográficos y geográficos. *Revista de Salud Pública*. <https://www.aacademica.org/matias.salvador.ballesteros/56.pdf>

COLECTIVO DE AUTORES



WILSON ANDRÉS

Muñoz Suarez

Bachiller en Electrónica de consumo



wilson.munozsuarez8136@upse.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0000-2583-0869>



CANDY ELIZABETH

Paredes Moreno

Contador Bachiller - Auxiliar de Parvulos



candy.paredesmoreno5346@upse.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0001-4333-4399>



EVELYN SILVANA

Reyes Reyes

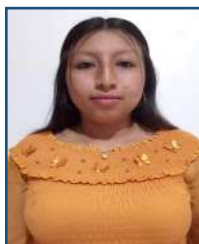
Bachiller en Comercialización y Ventas



evelyn.reyesreyes1846@upse.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0000-6859-2821>



ALEXANDRA KASANDRA

Rosales Rosales

Bachiller de servicios contabilidad



alexandra.rosalesrosales2221@upse.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0003-5532-9292>



JESSENIA MARGARITA

Ricardo Suárez

Ingeniera Comercial, Máster en Gerencia
e Innovación Educativa



jricardo@upse.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0003-3942-5957>

Participación de la familia en los procesos educativos nutricionales en la primera infancia analiza el papel fundamental del hogar en la formación de hábitos alimentarios saludables durante los primeros años de vida. La obra aborda los fundamentos de la nutrición infantil, la función de macro y micronutrientes, los requerimientos nutricionales, la relación entre alimentación y desarrollo físico, cognitivo y emocional, así como la influencia de la familia, la escuela y el entorno social. Además, propone estrategias prácticas para promover rutinas positivas, participación infantil en la alimentación, ambientes saludables al comer y prevención del consumo excesivo de ultraprocesados. Con un enfoque educativo, familiar y preventivo, el libro orienta hacia una infancia más sana y consciente.

ISBN: 978-9907-822-29-8

