

Artículo:

## Desayuno saludable: Caso de estudio Primaria Luis Donaldo Colosio en Xalapa Veracruz

### Healthy breakfast: Case study at Luis Donaldo Colosio Elementary School in Xalapa, Veracruz

Karla Melissa Mil-Castillo<sup>1\*</sup>, Mildreth Michelle Alonso-Gómez<sup>1</sup>, Luis Roberto González-Grovas<sup>1</sup>, Gerardo Meza-Flores<sup>1</sup>

**Revista Interdisciplinaria de Ingeniería Sustentable y Desarrollo Social**

Recibido: 30 de octubre de 2025  
Aceptado: 22 de noviembre de 2025  
Publicado: 27 de noviembre de 2025

Publicación continua editada por el **Tecnológico Nacional de México / Instituto Tecnológico Superior de Tantoyuca**

Desv. Lindero Tametate, S/N  
Col. La Morita  
C.P. 92100  
Tantoyuca, Veracruz, México.  
Teléfono: 789 8931680, Ext.196.

Correo electrónico:  
[revistadigital@itsta.edu.mx](mailto:revistadigital@itsta.edu.mx)

Sitio WEB  
<https://itsta.edu.mx/revistadigital>

ISSN 2448-8003  
Reserva de derechos al uso exclusivo  
No. 04-2016-092313253300-203

Editor responsable:  
**Dr. Horacio Bautista Santos**

**Copyright:** Este artículo es de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

<sup>1</sup> Tecnológico Nacional de México – Instituto Tecnológico Superior de Xalapa, Veracruz, México.

\* Autor corresponsal: [257000183@itsx.edu.mx](mailto:257000183@itsx.edu.mx)

**Resumen:** El presente trabajo tiene como objetivo diseñar y proponer desayunos saludables, nutritivos y económicos a base de frutas y verduras para estudiantes de nivel primaria, con el fin de mejorar sus hábitos alimenticios y favorecer su rendimiento escolar. El marco teórico resalta la importancia de una alimentación adecuada durante la infancia, etapa crucial para el crecimiento, el desarrollo físico y cognitivo, la prevención de enfermedades crónicas y la formación de hábitos alimentarios saludables a largo plazo. Asimismo, destaca el papel fundamental del desayuno como primera comida del día, su relación directa con el rendimiento escolar y la necesidad de un consumo adecuado de frutas y verduras por su aporte de vitaminas, minerales y fibra. La metodología utilizada fue de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal, mediante la aplicación de un cuestionario estructurado a 23 estudiantes de sexto grado de la Escuela Primaria Luis Donaldo Colosio en Xalapa, Veracruz, con el objetivo de identificar sus hábitos alimenticios, preferencias de consumo y conocimientos sobre nutrición. Los resultados mostraron que, aunque la mayoría desayuna antes de asistir a clases, sus dietas presentan carencias de frutas y lácteos, lo que afecta la calidad nutricional y el rendimiento escolar. Se concluye que la implementación de desayunos saludables, adaptados a las preferencias de los niños y accesibles económicamente, contribuye a mejorar la ingesta de nutrientes, fortalecer el sistema inmunológico, promover hábitos saludables duraderos y potenciar el desarrollo académico, evidenciando la necesidad de estrategias escolares que promuevan una alimentación equilibrada desde edades tempranas.

**Palabras clave:** Alimentación, desayuno, hábitos, nutrición, rendimiento.

**Abstract**

This study aims to design and propose healthy, nutritious, and affordable breakfasts based on fruits and vegetables for primary school students, with the purpose of improving their eating habits and enhancing their academic performance. The theoretical framework highlights the importance of proper nutrition during childhood, a crucial stage for physical and cognitive development, disease prevention, and the establishment of long-term healthy eating habits. It also emphasizes the fundamental role of breakfast as the first meal of the day, its direct relationship with academic performance, and the need for adequate fruit and vegetable consumption due to their contribution of vitamins, minerals, and fiber. The research methodology was quantitative, descriptive, and cross-sectional, using a structured questionnaire applied to 23 sixth-grade students from Luis Donaldo Colosio Primary School in Xalapa, Veracruz, to identify their eating habits, consumption preferences, and nutrition knowledge. Results revealed that although most students eat breakfast before school, their diets lack fruits and dairy products, which negatively impacts nutritional quality and academic performance. It is concluded that the implementation of healthy breakfasts, adapted to children's preferences and economically accessible, can improve nutrient intake, strengthen the immune system, promote long-term healthy habits, and enhance academic development. This highlights the need for school-based strategies that promote balanced nutrition from an early age, contributing to children's overall health, well-being, and learning outcomes.

**Keywords:** Nutrition, breakfast, habits, feeding, performance.

**Introducción**

La alimentación adecuada en la infancia constituye un pilar fundamental para el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los seres humanos, ya que de ella depende no solo el crecimiento saludable, sino también la prevención de enfermedades crónicas y el establecimiento de hábitos alimentarios duraderos. Durante los primeros años de vida, y particularmente en la etapa escolar, los requerimientos nutricionales son elevados y determinantes para alcanzar un óptimo rendimiento académico y un adecuado desarrollo intelectual. En este contexto, el desayuno adquiere un papel estratégico al ser la primera comida del día, proporcionando la energía y los nutrientes esenciales que inciden

directamente en la capacidad de concentración, el aprendizaje y el bienestar general de los niños. Sin embargo, se ha evidenciado que gran parte de la población infantil mexicana no cumple con los estándares recomendados de alimentación saludable, ya sea por el consumo excesivo de productos ultra procesados o por el bajo consumo de frutas y verduras, lo que contribuye al aumento de problemas como la obesidad, el sobrepeso y la malnutrición (OMS, 2020; Aguilera et al., 2022).

A nivel internacional, organismos como la FAO y UNICEF han señalado que la malnutrición infantil sigue siendo uno de los principales retos de salud pública y desarrollo humano, afectando no solo la salud de los infantes, sino también sus oportunidades educativas y socioeconómicas futuras (FAO, 2020; UNICEF, 2019). Las teorías sobre determinantes sociales de la salud y los modelos ecológicos de comportamiento alimentario coinciden en que factores como el contexto familiar, el entorno escolar, la disponibilidad de alimentos y el nivel socioeconómico condicionan fuertemente las decisiones alimenticias durante la infancia. Asimismo, investigaciones recientes destacan que el desayuno es un factor predictor clave del rendimiento académico, ya que su omisión se asocia con dificultades en la memoria, la atención y el aprendizaje.

No obstante, persisten vacíos significativos en la literatura respecto a la aceptación de alimentos saludables en la población infantil, especialmente en contextos vulnerables, así como en el diseño de propuestas accesibles que integren las preferencias de los niños sin comprometer el valor nutricional. Si bien existe consenso en la necesidad de fomentar el consumo de frutas y verduras como parte esencial de una dieta, aún se requiere investigación aplicada que traduzca estas recomendaciones en estrategias prácticas y contextualizadas. Ante este panorama, la presente investigación busca contribuir al conocimiento en el campo de la nutrición infantil mediante el diseño de propuestas de desayunos saludables, económicos y culturalmente adecuados para estudiantes de primaria, con el objetivo de mejorar sus hábitos alimenticios y potenciar su rendimiento escolar. Este enfoque no solo responde a un problema de salud pública, sino que también promueve la equidad alimentaria y educativa, alineándose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible relacionados con el hambre cero, la salud y la educación de calidad.

## **Materiales y métodos**

### ***Tipo de estudio***

La presente investigación es de tipo cuantitativo, descriptivo y transversal, ya que busca analizar y caracterizar los hábitos alimentarios en el desayuno de estudiantes de educación primaria en un momento específico, con el propósito de diseñar propuestas de desayunos saludables basadas en sus preferencias y necesidades nutricionales.

El enfoque cuantitativo permite obtener datos medibles y comparables, facilitando el análisis de patrones alimentarios y su relación con el rendimiento escolar.

### ***Selección de la muestra***

La población objetivo estuvo conformada por 23 estudiantes de sexto grado (10 niñas y 13 niños) de entre 10 y 14 años, inscritos en la Escuela Primaria Luis Donaldo Colosio Murrieta, ubicada en Xalapa, Veracruz. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, debido al tamaño reducido de la población y al acceso directo al grupo. Esta estrategia permitió incluir a la totalidad de los estudiantes del grado, garantizando representatividad dentro del contexto escolar estudiado.

### ***Recolección de datos***

Para la recolección de datos se empleó un instrumento cuantitativo en formato de cuestionario estructurado, compuesto íntegramente por ítems de preguntas cerradas y de opción múltiple. Este fue diseñado con el objetivo específico de caracterizar los hábitos alimenticios durante el desayuno, las preferencias en el consumo de frutas y verduras y el nivel de conocimiento básico sobre alimentación saludable en la población de estudio. Con el fin de garantizar la validez de contenido, el instrumento fue sometido a un proceso de validación mediante la revisión crítica por parte de un panel de expertos en las áreas de nutrición y educación.

La aplicación del cuestionario se llevó a cabo de manera presencial en el contexto del aula, durante el horario lectivo habitual, bajo la supervisión directa del equipo investigador. El procedimiento de respuesta fue estandarizado, con una duración media estimada de diez minutos por participante, lo que permitió una recopilación de datos eficiente y con mínimas interrupciones de la dinámica escolar.

La estructura del instrumento titulado "Mi desayuno y cómo me siento en la escuela", incluyó los siguientes dominios de evaluación, ilustrados con ejemplos representativos de sus ítems:

1. **Datos sociodemográficos:** Edad y sexo de los participantes.
2. **Hábito del desayuno:** Frecuencia de realización (Ej.: "¿Desayunas antes de ir a la escuela?").
3. **Composición del desayuno:** Tipos de alimentos y bebidas consumidos, permitiendo respuestas múltiples para los alimentos (Ej.: opciones que incluían frutas, lácteos, proteínas, cereales, etc.) y una opción única para las bebidas.
4. **Percepción del estado físico y anímico postprandial y durante la jornada matutina:** (Ej.: "Después de desayunar, ¿cómo te sientes en la primera hora de clases?" con opciones como "Con energía", "Con sueño" o "Con hambre"; y "¿Durante las clases de la mañana sueles sentirte...?" con opciones como "Concentrado" o "Distraído").

La Figura 1 documenta el proceso de aplicación, mostrando a los alumnos durante la cumplimentación de la encuesta.



**Figura 1.** Alumnos respondiendo la encuesta

### ***Métodos de análisis***

Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva con el fin de identificar patrones alimentarios, tendencias de consumo y áreas de oportunidad en la dieta infantil.

Estos resultados sirvieron como base para diseñar propuestas de desayunos saludables ajustadas a las preferencias detectadas, sin comprometer su valor nutricional.

### ***Consideraciones éticas***

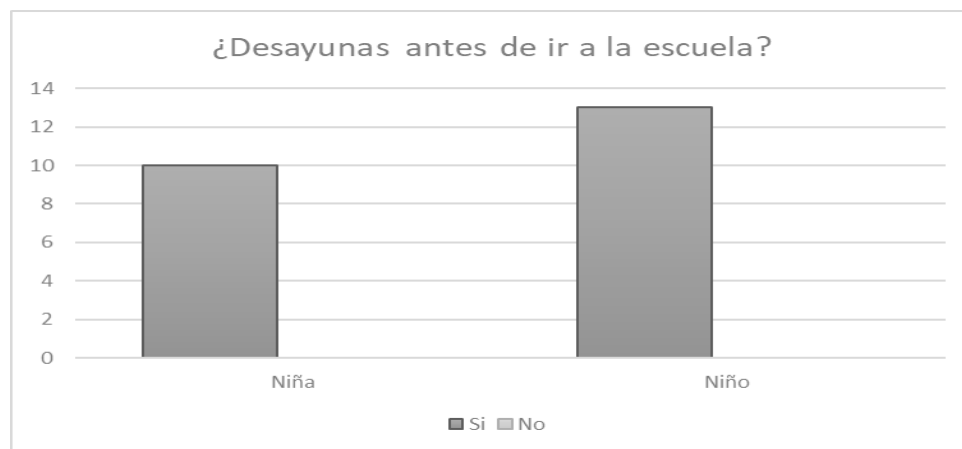
El estudio cumplió con los principios éticos establecidos en la investigación con seres humanos. Se obtuvo el consentimiento de la dirección general de la institución antes de la participación de los estudiantes. La participación fue voluntaria, anónima y confidencial. Asimismo, se garantizó el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias. Los datos recolectados fueron utilizados exclusivamente con fines académicos y de investigación.

### ***Limitaciones del estudio***

Entre las principales limitaciones se encuentra el tamaño reducido de la muestra, lo que restringe la generalización de los resultados a otras poblaciones escolares. Además, el uso de cuestionarios auto informados puede estar sujeto a sesgos de respuesta, ya que depende de la sinceridad y la comprensión de los participantes. Finalmente, la investigación se realizó en un contexto geográfico y socioeconómico específico, lo que puede limitar la aplicabilidad de las conclusiones a otras regiones con diferentes características culturales o alimentarias.

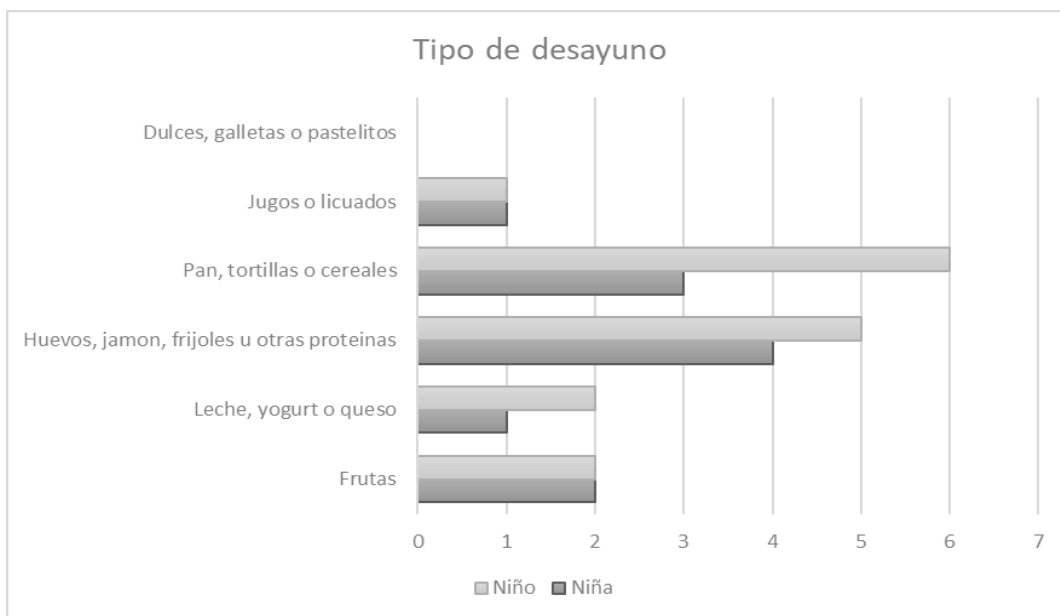
## **Resultados y discusión**

Los resultados obtenidos permitieron identificar patrones significativos en los hábitos alimenticios del desayuno, las preferencias de consumo y su impacto en el rendimiento escolar. En la figura 2, se observa que el 100% de los estudiantes desayuna antes de asistir a clases, lo que indica la presencia de un hábito positivo generalizado.



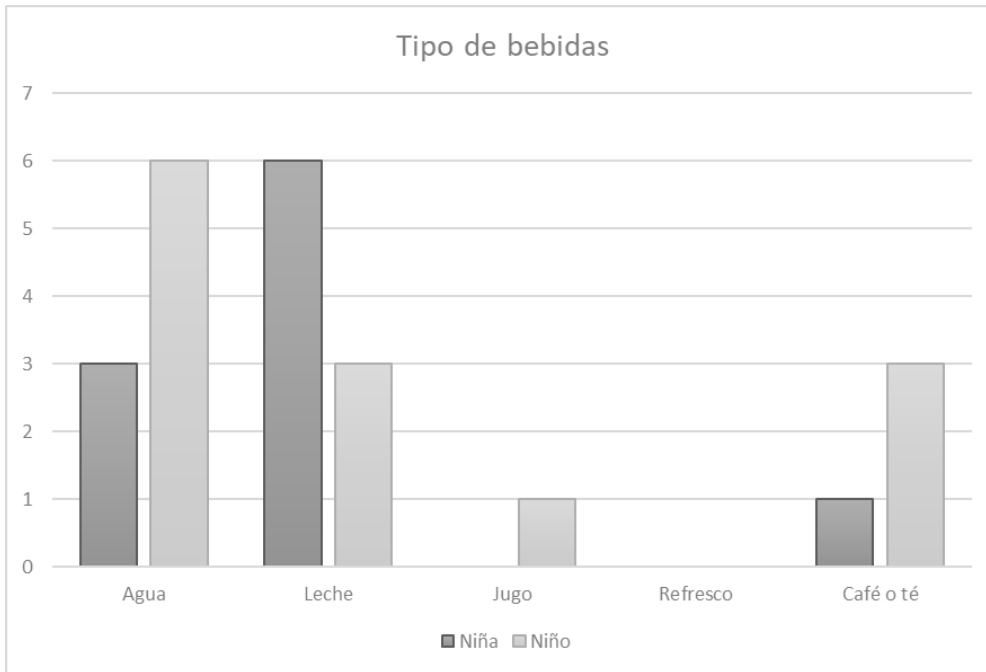
**Figura 2.** ¿Desayunas antes de ir a la escuela?

Sin embargo, el análisis detallado de la composición de sus desayunos en la figura 3 reveló que predominan alimentos ricos en carbohidratos como pan, cereales y tortillas, seguidos de proteínas, mientras que el consumo de frutas, verduras y lácteos es considerablemente bajo. Este hallazgo explica por qué, a pesar de desayunar, un porcentaje importante de estudiantes no alcanza un aporte óptimo de nutrientes esenciales, lo que repercute directamente en su energía, concentración y rendimiento escolar.



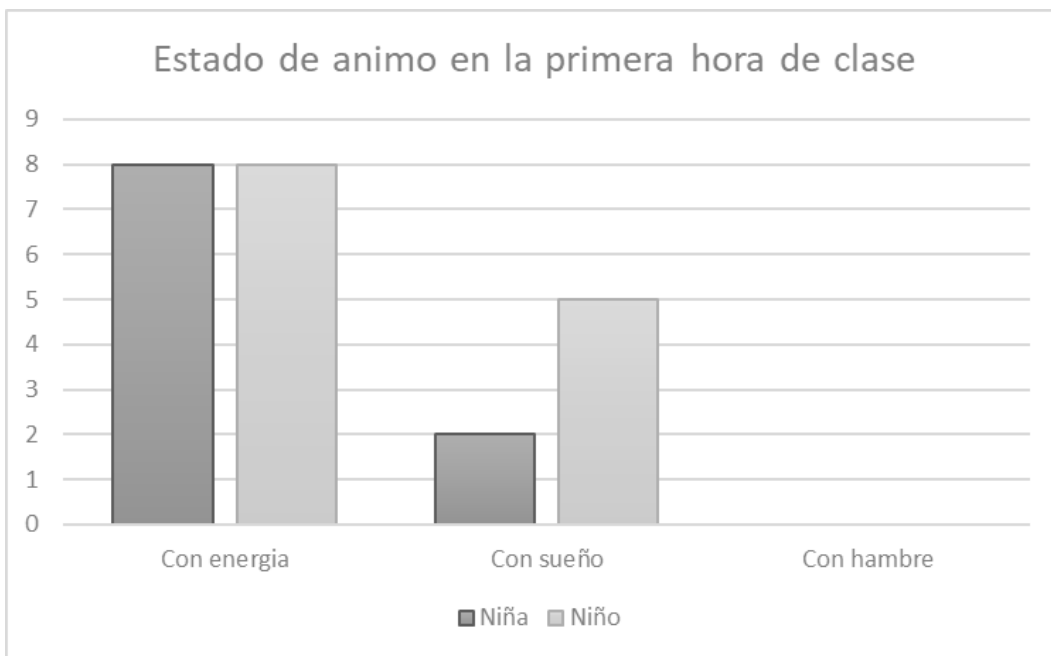
**Figura 3. Tipo de desayuno.**

En cuanto a las bebidas consumidas, la figura 4 nos muestra que el 52% de los estudiantes opta por la leche, seguida del agua y el café o té; el jugo apenas es consumido por un estudiante y ningún participante reportó el consumo de refrescos, lo cual representa un avance frente a patrones alimentarios no saludables.



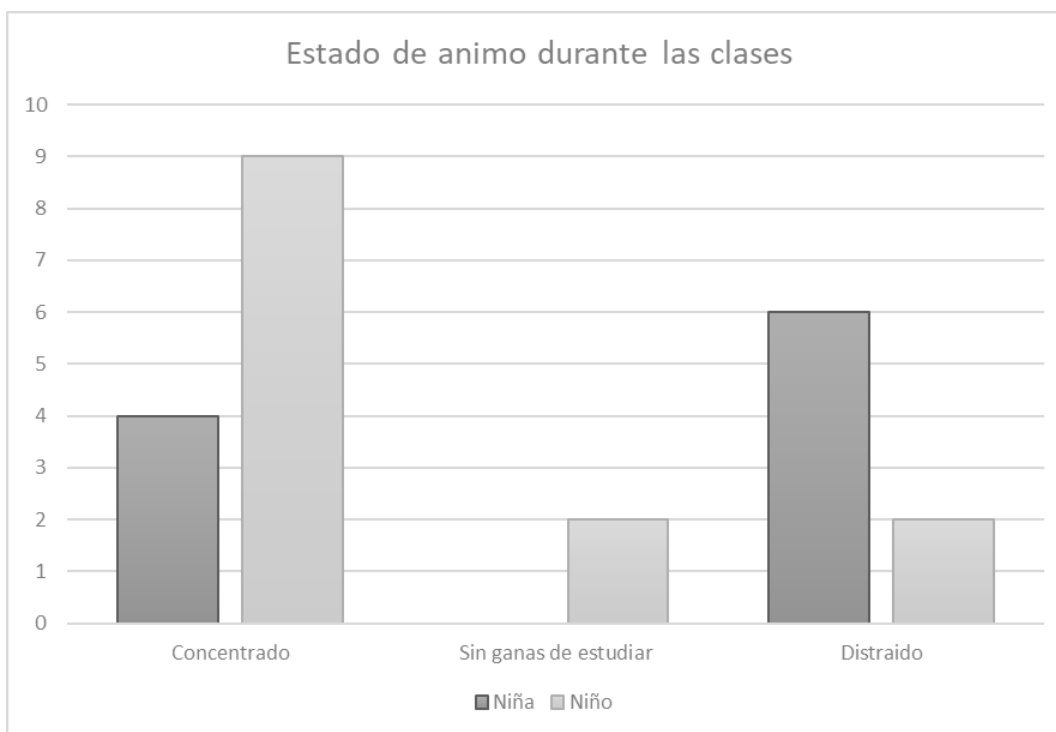
**Figura 4. Tipo de bebidas.**

Respecto a la percepción de energía al iniciar la jornada escolar, en la figura 5 observamos que el 70% manifestó sentirse con energía, mientras que el 30% restante reportó somnolencia, un factor que puede relacionarse con desayunos desequilibrados y carentes de micronutrientes clave.



**Figura 5. Estado de ánimo en la primera hora de clase.**

Los resultados de la figura 6 señalan que el 57% indicó mantener buena concentración en clase, mientras que el 35% reconoció estar distraído, siendo este fenómeno más frecuente en niñas (60%) que en niños (15%). Estas diferencias de atención sugieren que la calidad nutricional de los alimentos ingeridos puede influir directamente en el desempeño cognitivo.



**Figura 6. Estado de ánimo durante las clases.**

Estos resultados responden a la pregunta de ¿qué sucedió y por qué?: aunque los estudiantes practican el hábito del desayuno, la baja calidad nutricional de los alimentos limita los beneficios esperados, lo que repercute en su salud y rendimiento escolar. En cuanto a ¿qué significado tienen los resultados?, estos evidencian una necesidad urgente de mejorar la calidad de la dieta matutina mediante la incorporación de frutas, verduras y lácteos, componentes esenciales para el desarrollo físico y cognitivo. Su ausencia no solo compromete el sistema inmunológico y la digestión, sino que también afecta funciones cognitivas como la memoria y la concentración.

#### **Aplicación práctica: entrega de desayunos saludables**

Se contó con la anuencia del Instituto Tecnológico Superior de Xalapa, la cual proporcionó el oficio con número SUBVIN/ITSX/143/2025 fechado el 26 de septiembre del

2025, signado por la Lic. Anaí Méndez Ubaldo, encargada de la Subdirección de Vinculación, que se muestra en la figura 7.



Figura 7. Carta Oficio

El lunes 06 de octubre a las 9:00 AM, el equipo de trabajo acudió a la Escuela Primaria Luis Donaldo Colosio Murrieta en Xalapa, Veracruz, para realizar la entrega de desayunos saludables previamente diseñados como se muestra en la figura 8. La actividad contó con la autorización de la dirección general del plantel y de los tutores de únicamente 20 alumnos. El desayuno incluyó un huevo con tomate, 200 ml de leche, un plátano y dos rebanadas de pan integral, alimentos seleccionados por su aporte equilibrado de proteínas, carbohidratos y micronutrientes esenciales. Esta combinación buscó mejorar la calidad nutricional del desayuno de los estudiantes, fortaleciendo su energía y concentración durante la jornada escolar.



**Figura 8. Entrega de desayunos.**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2020), los niños de 10 a 13 años requieren 0.95 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal por día, lo que equivale a un promedio de 35 a 45 g diarios dependiendo del peso y nivel de actividad física. La Agencia de Salud Pública de Cataluña (2020) y el Gobierno del Estado de Chihuahua (2017) coinciden en que el aporte proteico debe provenir tanto de fuentes animales (leche, huevo, carnes magras, queso) como vegetales (leguminosas, cereales integrales), para garantizar un perfil completo de aminoácidos esenciales.

Además, a cada alumno se le entregó un menú con cinco distintas opciones dirigido a los padres de familia, con una propuesta de alimentación saludable basada en los lineamientos nutricionales establecidos en el estudio, la tabla 1 señala las opciones recomendadas. Este material promueve la participación familiar en la mejora de los hábitos alimenticios y comunica que, de manera periódica, se presentarán nuevas opciones de dieta adaptadas a las preferencias infantiles. Aunque la participación en la propuesta no es obligatoria, se busca sensibilizar a las familias sobre la importancia de una alimentación equilibrada.

Tabla 1. menú semanal

Opción	Contenido	Aporte nutrimental
1	1 huevo con 2 tortillas y 1 mandarina, 1 vaso de leche semidescremada.	Aporte: Proteína: 17g, carbohidratos: 47g, y lácteos: 200ml.
2	2 rebanadas de pan integral, frijoles molidos, queso fresco, 1 manzana pequeña y agua simple.	Aporte: Proteína: 18g, carbohidratos: 54g. y lácteos: 30g.
3	Avena en hojuelas con un vaso de leche, 1 plátano mediano y chía o linaza.	Aporte: Proteína: 14g, carbohidratos: 60g, y lácteos: 200ml.
4	Yogur natural con plátano o papaya y avena o cereal de maíz natural.	Aporte: Proteína: 8g, carbohidratos: 40g, y lácteos: 125g.
5	Medio bolillo, frijoles molidos, queso rallado y un vaso de leche o agua de fruta natural.	Aporte: Proteína: 17g, carbohidratos: 46g, y lácteos: 200ml.

Se acordó regresar a la institución quince días después de la primera entrega para realizar una segunda evaluación. Durante esta visita, se aplicó un breve cuestionario para conocer la percepción de los estudiantes respecto a los alimentos recibidos, la constancia de preparación en casa por parte de los padres, su nivel de energía, satisfacción y posibles cambios observados en su rendimiento escolar. Esta retroalimentación permite ajustar el menú y reforzar la efectividad del programa, integrando la opinión de los propios beneficiarios en la mejora continua del proyecto.

En una segunda aplicación de la encuesta, se obtuvo la siguiente información: de un total de 20 alumnos encuestados, únicamente nueve decidieron seguir las recomendaciones sobre un desayuno saludable, mientras que 11 alumnos no lo hicieron. La mayoría de los estudiantes notaron un cambio positivo en su bienestar; asimismo, la mayor parte de los alumnos no reportaron sensación de hambre durante las clases, lo que evidencia que consumir un desayuno completo y balanceado ayuda a mantener la saciedad por más tiempo y favorece la concentración.

Por otro lado, los alumnos reportaron sentirse más concentrados durante las clases, lo que confirma la relación entre un desayuno nutritivo y un mejor rendimiento académico. Finalmente, se observó una mejora significativa en el estado de ánimo, ya que todos los alumnos que siguieron las recomendaciones durante dos semanas manifestaron sentirse “muy bien”, reflejando el impacto positivo de la intervención alimentaria.

## Conclusiones

El presente estudio permitió demostrar la relevancia que tiene el desayuno como la base de una alimentación equilibrada y su impacto directo en el rendimiento físico, cognitivo y emocional de los estudiantes de educación primaria. A lo largo de la investigación se evidenció que, aunque la mayoría de los niños mantiene el hábito de desayunar antes de asistir a clases, sin embargo, la calidad nutricional de sus alimentos es deficiente, predominando los carbohidratos simples y las proteínas, pero con una baja ingesta de frutas, verduras y lácteos. Este desequilibrio limita el aprovechamiento escolar y puede tener repercusiones en la salud a largo plazo, tales como sobrepeso, fatiga, baja concentración y deficiencias vitamínicas.

El diseño e implementación de desayunos saludables, nutritivos y accesibles demostró ser una estrategia efectiva para mejorar la ingesta de nutrientes esenciales, promover una mayor saciedad y concentración durante la jornada escolar, y fortalecer el sistema inmunológico. Los resultados de la segunda evaluación confirmaron que los alumnos que siguieron las recomendaciones alimentarias reportaron sentirse con más energía, mejor estado de ánimo y mayor capacidad de atención, lo que valida la hipótesis planteada de que una dieta balanceada contribuye al rendimiento académico y al bienestar general. El estudio reafirma que la educación alimentaria no solo debe abordarse desde la escuela, sino también involucrar activamente a las familias, fomentando la corresponsabilidad en la formación de hábitos saludables desde la infancia. La entrega de menús semanales a los padres de familia permitió extender el impacto del proyecto más allá del aula, generando conciencia sobre la importancia de ofrecer alimentos naturales, variados y nutritivos.

Finalmente, en relación con la hipótesis planteada que establece que la implementación de desayunos saludables y adaptados a las preferencias infantiles mejorará la ingesta de nutrientes, fortalecerá la salud y potenciará el rendimiento escolar, los resultados la respaldan parcialmente. Si bien se confirma que el desayuno es una práctica común y necesaria, se demuestra que su composición actual no garantiza un aporte nutricional suficiente ni un impacto óptimo en el desempeño escolar. Por lo tanto, el estudio confirma que la simple ingesta de alimentos no es suficiente: se requiere un diseño deliberado de desayunos saludables que respondan a las necesidades nutricionales de los niños. Esta conclusión

coincide con las recomendaciones de la FAO (2020) y la OMS (2020), que subrayan la importancia de la calidad alimentaria sobre la cantidad en el desarrollo infantil.

En el plano teórico, la investigación aporta evidencia que respalda los postulados de organismos internacionales como la FAO, la OMS y UNICEF, que destacan la nutrición infantil como un factor determinante en la salud pública y en el desarrollo humano sostenible. En el ámbito práctico, ofrece una propuesta adaptable a otros contextos escolares, especialmente aquellos con limitaciones económicas, demostrando que es posible ofrecer desayunos saludables sin incurrir en altos costos.

Finalmente, este trabajo contribuye a la promoción de una cultura alimentaria responsable y sostenible, alineada con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, particularmente el ODS 2 (Hambre cero), ODS 3 (Salud y bienestar) y ODS 4 (Educación de calidad). Se concluye que fortalecer la educación nutricional desde edades tempranas es una inversión esencial en el futuro académico y social de los niños, garantizando generaciones más sanas, activas y conscientes de la importancia de una buena alimentación.

### **Referencias bibliográficas**

- Agencia de Salud Pública de Cataluña. (2020). Guía de alimentación saludable en la etapa escolar. Generalitat de Catalunya.
- Aguilera, A., Méndez, R., & Pérez, J. (2022). Sobrepeso y obesidad infantil en México: un problema de salud pública. *Revista de Salud Pública*, 24(3), 45-52.
- Anales de pediatría. (2005). Objetivos de la alimentación en edad escolar. *Anales de Pediatría*, 63(2), 153-157.
- Basulto, J., Jiménez, M., & Esteban, M. (2013). Alimentación saludable: una propuesta integral. Editorial Paidós.
- Bergessio, M., & Mareque, M. (2020). Nutrición infantil: importancia de los hábitos alimentarios en la infancia. *Revista Latinoamericana de Nutrición*, 70(1), 45-53.
- Crespo, L. (2023). Alimentación infantil y su impacto en el desarrollo. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 27(1), 34-42.
- Gobierno del Estado de Chihuahua. (2017). Guía de alimentación saludable para niños y niñas. Secretaría de Salud.

- Herrera, P. (2013). Importancia del desayuno en la infancia. *Revista Chilena de Nutrición*, 40(3), 220-225.
- Infoalimentos. (2018). Guía de alimentación saludable para niños y adolescentes. Recuperado de <https://www.infoalimentos.org.ar>
- Landaluce, J. (2019-2020). Consumo de alimentos ultraprocesados en la infancia. *Revista de Nutrición Clínica*, 34(2), 89-97.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2020). El estado mundial de la agricultura y la alimentación. FAO.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Malnutrición infantil en México. OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Definición y clasificación de la desnutrición. OMS.
- Salud Madrid. (2018). Importancia de la alimentación en la infancia. Comunidad de Madrid.
- UNICEF. (2019). Estado de la infancia en México. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
- Vargas, M. (2009). Hábitos alimenticios y consumo de frutas y verduras en escolares. *Revista Colombiana de Salud Pública*, 11(2), 170-179.
- Vázquez, R. (2017). Problemas de salud infantil relacionados con la alimentación. *Revista de Pediatría y Salud Infantil*, 13(4), 201-210.