

## 4. POLITICA Y ECONOMIA

### FUNDAMENTOS TEÓRICOS QUE SUSTENTAN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

*MSc. Edith María Beltrán Molina , DrC. María Margarita Pérez Rodríguez, DrC. Manuel Ernesto Horta Sánchez, MSc. Durvys Vázquez Pérez, MSc. Ana Beatriz Peña Mantilla, MSc. Nolaide Delgado Pérez, Lic. Daynet Domínguez Gutiérrez*

Profesora de Anatomía e Investigadora del Proyecto Educación Agroecológica y Nutricional de la UNISS, José Martí Pérez. Profesora de Biología e investigadora del Proyecto Educación Agroecológica y Nutricional de la UNISS José Martí Pérez. Profesor de Formación pedagógica e investigador del Proyecto Educación Agroecológica y Nutricional de la UNISS José Martí Pérez. Profesora de Zoología e Investigadora del Proyecto Educación Agroecológica y Nutricional de la UNISS José Martí Pérez. Profesora de Biología Molecular y Celular e investigadora del Proyecto Educación Agroecológica y Nutricional de la UNISS José Martí Pérez. Profesora de Química e Investigadora del Proyecto Educación Agroecológica y Nutricional de la UNISS José Martí Pérez. Profesora de Microbiología e Investigadora del Proyecto Educación Agroecológica y Nutricional de la UNISS José Martí Pérez.

**Contacto:** Universidad de Sancti Spiritus José Martí Pérez. Cuba. Dirección: Comandante Fajardo. Facultad de Ciencias pedagógicas. Departamento Ciencias Naturales. Tel: 41335216. Contacto principal: ebeltran@uniss.edu.cu, Tel: 55484032

**Palabras clave:** Educación, nutrición, educación nutricional

#### Fundamentos teóricos que sustentan la Educación Nutricional

La educación nutricional constituye un objetivo priorizado en las políticas públicas de un significativo número de países, con énfasis en el sector educacional, orientada a fomentar hábitos nutricionales saludables mediante la promoción de conocimientos, habilidades y actitudes que redunden en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas.

Esto obedece, fundamentalmente, al alza de las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes mellitus y la hipertensión arterial que, en ocasiones, están asociadas a patrones nutricionales inadecuados desde edades tempranas.

En la primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud efectuada en Ottawa (1986) se emite una carta para la consecución del objetivo “Salud para Todos en el año 2000”, donde se plantea:

“...la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos los miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud”. Por supuesto que un correcto estado de salud, se garantiza si asumimos una adecuada educación nutricional (1).

En diversas reuniones internacionales, se ha enfatizado en el papel de los sistemas educativos en el tratamiento a las cuestiones de salud y en especial, lo relacionado con la alimentación sana para el mantenimiento de las funciones básicas del organismo. Tal es el caso de las

efectuadas en Sundswall, Suecia (1991), Santa Fe de Bogotá (1992), Yakarta (1997), Adelaide (1998), Bangkok (2005), México (2012) y Helsinki (2013).

Cuba no está exenta de esto, el acceso a una alimentación sana que satisfaga las necesidades nutricionales de la población y garantice el bienestar, constituye una de las prioridades a nivel gubernamental que aparece reflejada en muchos programas y políticas públicas. Entre los documentos que refrendan lo anterior se encuentran:

De Gobierno: Constitución de la República de Cuba (77 y 78), La Agenda 2030 para el desarrollo sostenible, Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución (143, 144, 145, 146, 157, 158, 159 y 161), Objetivos de trabajo de la Primera Conferencia Nacional del Partido Comunista de Cuba (44, 55, 56, 57 y 88), Ley de soberanía alimentaria y seguridad alimentaria y nutricional (29 y 30).

De la política educacional: Objetivos estratégicos, Planes y programas de estudio, Sistema de trabajo metodológico y Reglamentos escolares.

Documentos rectores para el trabajo conjunto entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud Pública: Resolución Conjunta MINED-MINSAP No 1/97, Programa director de promoción y educación para la salud en el SNE, Metodología del movimiento de escuelas y universidades por la salud.

Desde la propia Constitución de la República se reconoce que “todas las personas tienen derecho a la alimentación sana y adecuada” (2).

Actualmente el documento rector en este sentido es: el Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional de Cuba, este constituye la plataforma nacional para alcanzar una plena Seguridad Alimentaria; se realizó mediante actividades participativas con enfoque de género y generacional, y considerando los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución para el período 2016-2021, las Bases del Plan Nacional de Desarrollo Económico y Social hasta el 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible(ODS) (3).

El objetivo esencial es lograr una gestión de trabajo del Estado cubano que facilite la organización de sistemas alimentarios locales, soberanos y sostenibles que integren la producción, transformación, comercialización y consumo de alimentos y el fomento de una cultura alimentaria y educación nutricional que contribuya al logro de una población saludable (3).

La educación alimentaria y nutricional se convierte, por tanto, en un componente dinamizador que influye en el consumo de alimentos y las prácticas dietéticas: los hábitos alimentarios, la preparación de estos, su inocuidad y las condiciones ambientales. De esta manera se pueden modificar actitudes y prácticas que causan deficiencias o excesos nutricionales.

Dicho plan se compone de cuatro temas estratégicos, enfocados principalmente al desarrollo de acciones para llevarlo a cabo.

- 1- Disminución de la dependencia de las importaciones de alimentos e insumos.
- 2- Garantía de la calidad e inocuidad y disminución de las pérdidas y desperdicios de alimentos.
- 3- Consolidación de sistemas alimentarios locales

#### 4- Movilización de sistemas educacionales, de la cultura y de la comunicación para fortalecer la educación alimentaria y nutricional

Este último tema está en correspondencia con nuestra función como educadores y aspira como resultado incrementar la cultura alimentaria y educación nutricional de la población cubana, lo cual se confirma en las siguientes tareas:

Inclusión en las estrategias de comunicación de contenidos sobre información, educación, divulgación y aplicaciones informáticas para la consulta popular y técnica sobre alimentación saludable.

- Actualización sistemática de los curriculum con contenidos sobre soberanía alimentaria, alimentación saludable y nutrición, en todos los niveles de enseñanza y áreas del conocimiento científico.

- Implementación de actividades educacionales sobre alimentación saludable e inocuidad, dirigidas a diferentes públicos.

- Implementación de programas integrales de nutrición en las escuelas que fomenten desde la infancia una buena relación con los alimentos saludables y dietas balanceadas (3).

La universidad constituye uno de los contextos que se ha considerado adecuado para el desarrollo de actividades de promoción de la salud al realizar actividades que permiten mejorar los conocimientos, las prácticas y las actitudes positivas hacia la educación alimentaria y nutricional, por lo que desde en el proceso de formación se debe preparar a los estudiantes para que, a partir de sus modos de actuación, manifiesten actitudes de responsabilidad como individuos de la sociedad y como profesionales.

Para cumplir este propósito y como parte de la educación para la salud de todos los ciudadanos, resulta necesario modificar hábitos alimentarios dañinos. Este requerimiento social exige que en las instituciones educativas se diseñen estrategias al respecto, a partir de considerar que "...la educación en alimentación y nutrición es una vía mediante la cual se prepara al educando para la vida futura en plena correspondencia con el ambiente que lo rodea..." (4).

Se reafirma, por tanto, la necesidad de poseer conocimientos científicos acerca de los alimentos y la nutrición, los que se adquieren a partir del proceso de enseñanza- aprendizaje de las asignaturas que ofrecen potencialidades para ello, a partir de los trabajos investigativos, proyectos extensionistas, desempeño laboral, entre otros espacios que ofrece el proceso de formación.

Al respecto se precisa que no basta una simple transmisión de información para lograr la modificación de estilos de vida. No se trata de informar al individuo acerca de lo que es bueno o malo para la salud, o cómo comportarse ante determinadas situaciones, se trata de educarlo y esto se logra al crearle valores e incorporarlos en su actuar cotidiano, lo cual constituye la génesis de las necesidades sociales del mundo (4).

Es decir, que no solo a partir de la trasmisión de conocimientos se logra fomentar educación

nutricional, esta instrucción debe ir acompañada de la formación de valores que los guíen en las acciones y decisiones a lo largo de la vida y que contribuyan a preservar la salud.

Entre los documentos de la política educacional mencionados anteriormente, se encuentran los planes y programas de estudio; el Plan de Estudio E para las carreras licenciatura en Educación, puesto en práctica a partir del curso escolar 2016-2017, concibe al estudiante como protagonista de su aprendizaje, el cual debe solucionar los problemas inherentes al proceso pedagógico que transcurre en las instituciones educativas, en general, y al proceso de enseñanza-aprendizaje, en particular, con el propósito de promover el desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes.

Entre los problemas profesionales que se plasman en el modelo aparece uno muy relacionado con la educación para la salud y dentro de ella la educación alimentaria y nutricional, al referir: “La contribución a la cultura científica, la educación ambiental y para la salud, así como la formación de valores, actitudes y normas de comportamiento en los distintos ámbitos sociales en correspondencia con el deber ser ciudadano y los ideales revolucionarios de la sociedad socialista cubana” (5).

El plan de estudios de la carrera cuenta con un currículo base que ofrece mayor autonomía a las universidades, a fin de concebir el currículo propio y el optativo/electivo, a partir de la propia realidad educativa y de las características de la carrera, años y estudiantes. La contextualización del currículo posibilita emprender con objetividad

acciones que preparen al docente en formación para desarrollar la labor instructiva y educativa con sus estudiantes para lograr una adecuada educación alimentaria y nutricional.

El trabajo con las estrategias curriculares, otro aspecto que contempla el modelo del profesional, constituye un aspecto de gran importancia a tener en cuenta durante el proceso de enseñanza-aprendizaje de las diferentes disciplinas del plan de estudio, pues se concibe teniendo en cuenta la situación política y socioeconómica del país y el desarrollo científico técnico alcanzado actualmente. Para ello se indica un trabajo intencionado, planificado y organizado desde los contenidos de las asignaturas.

Una de estas estrategias es la educación para la salud, donde uno de los temas a tratar lo constituye la educación nutricional.

Otra asignatura que se incorpora al plan de estudio de todas las carreras es la Educación agropecuaria en la escuela cubana actual, cuyo sistema de conocimientos tiene como fin contribuir a la educación ambiental para el desarrollo sostenible, como parte del desempeño profesional. Varios temas se dedican al uso y explotación de la tierra de forma sostenible, para poder alcanzar la soberanía alimentaria, se explican las ideas básicas sobre Agricultura de Conservación (AC), varios cultivos tolerantes al cambio climático que pueden ser cultivados por los estudiantes, todo con un enfoque pedagógico muy cercano a la labor de los docentes.

La formación integral de los estudiantes desde el plan de estudio expresa que desde las disciplinas y asignaturas se pondera un carácter interdisciplinario y transdisciplinario, de manera que se eliminen las fronteras entre los contenidos de las disciplinas, al integrar desde los nodos interdisciplinarios los contenidos de las asignaturas en los diferentes años académicos, lo cual contribuirá a la formación integral del futuro egresado, con un alto nivel científico (5).

todo lo que constituye la vida del ser humano... educación multilateral que abarque todas las esferas de la vida del ser hombre... física, intelectual y moral” (8).

En su sentido estrecho, la educación es vista como “el trabajo organizado de los educadores encaminados a la formación objetiva de cualidades de la personalidad: convicciones, actitudes, rasgos morales y del carácter, ideales y gustos estéticos, así como modos de conducta” (8).

El concepto de educación se define como “un proceso a través del cual, los individuos adquieren conocimientos, ya sea habilidades, creencias, valores o hábitos, de parte de otros quienes son los responsables de transmitirlos” (9)

Se coincide con que la educación no se logra con influencias aisladas, sino que depende de la labor integrada de todos los actores de la sociedad para formar integralmente la personalidad de los estudiantes.

La educación es un proceso que trasciende la asimilación de conocimientos, es decir que debe dirigirse además a la asimilación de normas de conducta, de valores, por lo que no puede obviarse el fomento de estilos de vida saludables que les permitan a la persona, controlar los determinantes de salud, entre los que se encuentra la nutrición.

Pedro Escudero define que la “nutrición es el resultado de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre sí que tienen como finalidad mantener la integridad de la materia y preservar la vida” (10).

La OMS/OPS definen a la nutrición como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo (11).

La FAO refiere que la nutrición es un proceso involuntario, autónomo, de utilización de los nutrientes en el organismo para convertirse en energía y cumplir sus funciones vitales (12).

Las organizaciones citadas, reconocen la importancia de la adecuada nutrición para la

prevención de los factores de riesgo relacionados con la malnutrición y proponen el tratamiento de la temática con enfoque intersectorial.

Rayner y Lang describen tres modelos de la ciencia de la nutrición: bioquímico, porque ve la nutrición como ciencia de la vida, como una disciplina bioquímica y fisiológica, social, comprometida con la genética.; social porque la nutrición es vista como resultado y expresión de las fuerzas sociales como clase, ingreso, estatus; y ecológico porque reconocen las presiones ambientales y las necesidades nutricionales que comprometen las capacidades planetarias para alimentar a los seres humanos (13). alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre). Y los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud.

Existe conexión entre los alimentos, las personas y el planeta; esto se evidencia al comprender la dependencia de los seres humanos de la capacidad productiva de la tierra, por

lo que el medio ambiente es considerado una máxima herramienta para proveer un estado nutricional óptimo a los seres humanos; es decir, que todos los ecosistemas, poblaciones, fenómenos naturales, sistemas alimentarios y la diversidad biológica en conjunto son determinantes en los hábitos de consumo, la preservación de la vida y el equilibrio de la biosfera. Esto constituye un fundamento ecológico de la nutrición (13).

Se comparte la idea de que la nutrición es un proceso que permite la incorporación de nutrientes para el desarrollo de las funciones básicas del organismo y la producción de energía, además se tiene en cuenta la incorporación de nutrientes en correspondencia con las necesidades dietéticas del organismo.

En Cuba autores como Torres y Carvajal, expresan que la nutrición es el conjunto de procesos voluntarios e inconscientes, mediante los cuales el organismo vivo transforma las sustancias sólidas y líquidas exteriores que requiere en el sostenimiento, desarrollo, funcionamiento orgánico normal y en la producción de energía.

Soler, A (2001) la describe como “la serie de fenómenos complejos por los que el alimento se ingiere, se asimila y se utiliza para que puedan llevarse a cabo de manera adecuada, todas las funciones del organismo y posteriormente se elimina o excreta en forma de residuos no utilizables por el propio individuo (14).

Existen diferencias entre los procesos de alimentación y nutrición, el primero es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo la selección, la preparación, la cocción de alimentos, hasta las formas de presentación y el consumo en el grupo o colectivo social y la nutrición es un proceso que permite transformar los alimentos para obtener energía y sostener las funciones del organismo.

Los estudios realizados de las categorías educación, nutrición y alimentación constituyen una valiosa fuente bibliográfica para investigadores que realizan estudios en torno a la educación nutricional.

En el ámbito internacional se destacan los estudios realizados por diferentes organizaciones y autores, entre ellos Bolaños (2009); Al-Ali y Arriaga, (2016); Rojas, De la Cruz y Ramírez (2018); OMS (2019); FAO (2022).

Para Bolaños, “La educación nutricional se adquiere cuando la población toma conciencia y se hace responsable del cuidado de su salud, siguiendo las pautas y recomendaciones expresadas por la comunidad científica y los organismos nacionales e internacionales que se ocupan de proteger la salud” (4). La autora en su definición manifiesta la importancia de asumir los patrones y orientaciones que desde la ciencia se brindan para elegir aquellos alimentos que aporten beneficios a la salud.

El término educación nutricional se define como “la combinación de distintas estrategias educativas que junto con el apoyo del ambiente ayudan a adoptar ciertas elecciones y conductas tanto nutricionales como alimentarias que conducen a mejorar el estado de salud”. “La educación nutricional es un elemento clave en la seguridad alimentaria y en la nutrición comunitaria que ayuda a mejorar los hábitos alimentarios, el estado nutricional y el estado de salud a largo plazo” (15).

Rojas, De la Cruz, y Ramírez, consideran que “...la educación nutricional debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena y/o adecuada alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las diversas funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, manipulación, distribución y consumo de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación (16).

En esta definición se precisa la necesidad del conocimiento, los modos adecuados, conductas saludables que favorezcan una mejor calidad de vida lo cual repercute en un estilo de vida saludable.

La Educación Nutricional según la Organización Mundial de la Salud (OMS) “...es aquella estrategia educativa diseñada para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentaria y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicia para la salud y el bienestar” (17).

Estas estrategias están enfocadas en el desarrollo de habilidades de los sujetos para tomar decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación y en la promoción de un ambiente alimentario propicio. Las acciones de educación nutricional se desarrollan en los ámbitos individual, comunitario y político.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación “... no contempla sólo la difusión de información acerca de los alimentos y sus nutrientes, sino que también proporciona las herramientas para saber qué hacer y cómo actuar para mejorar la nutrición” (10).

Dicha organización cuenta con una vasta experiencia en el tratamiento del tema, para lo cual ha elaborado programas dirigidos a diferentes naciones, países, comunidades y hogares; su misión consiste en elevar los niveles de nutrición, mejorar el rendimiento de la producción agrícola, mejorar las condiciones de la población rural, y contribuir a la expansión de la economía mundial.

En las definiciones anteriores aportadas por la OMS y la FAO se reconoce que una vía para contribuir a la solución de los problemas nutricionales es la educación alimentaria y nutricional que, en sí misma, favorece la prevención de enfermedades y anomalías en el funcionamiento biológico y psicológico del ser humano.

Ambas definiciones reflejan la necesidad de contribuir a fomentar la comprensión pública sobre la importancia de la sana alimentación, la creación de entornos que faciliten la elección de opciones alimentarias saludables y de la creación de capacidades, tanto para individuos como para instituciones para adoptar prácticas alimenticias y nutricionales que promuevan la buena salud.

Según Guillermina García el objetivo general de la educación nutricional es buscar actitudes y hábitos que resulten en una selección inteligente de alimentos y en el consumo de una dieta

nutritiva para todas las edades. Para lograr estos objetivos es necesario el conocimiento de los principios básicos de la educación nutricional y también el estudio profundo del hombre, en todas sus manifestaciones que guardan relación con la alimentación (18).

Principios básicos de la educación nutricional • El hombre necesita aprender a comer, en la especie humana el instinto no es una guía segura para obtener una dieta adecuada. Se debe educar el paladar del niño e introducir gradualmente en su alimentación distintos alimentos para que su dieta llegue a ser apropiada.

- Los hábitos alimentarios son acumulativos, al introducir en una familia un nuevo hábito alimentario, este se trasmite a las siguientes generaciones. Así vemos familias que guardan recetas y recomendaciones dietéticas a través del tiempo, donde algunas fueron adquiridas por familiares, amigos o personas ajenas.
- Los hábitos alimentarios no son estáticos, pueden cambiar con nuevos enfoques y significados que adquiere el alimento, especialmente con las nuevas técnicas de elaboración que facilitan la labor culinaria.
- La educación puede modificar los hábitos alimentarios, cada individuo adquiere sus hábitos gracias a la enseñanza paciente y sistemática de los adultos que lo educaron, y también por medio de las personas ajenas al hogar, con quienes se relacionó (8).

Las investigaciones de los autores cubanos constituyen referentes teóricos importantes en las concepciones de la educación nutricional, se destaca Carvajal, quien define la educación nutricional como el conjunto de influencias que ejerce la sociedad en el individuo, organizado por agentes socializadores, como los docentes, encaminados a la comprensión de todos los procesos mediante los cuales el organismo incorpora, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos”. La autora le concede un papel primordial a la función que ejercen los pedagogos y demás agentes a la promoción de la educación nutricional (19).

Luego de realizar el estudio de diferentes fuentes bibliográficas que abordan la temática objeto de la investigación, los integrantes del proyecto “Educación Agroecológica y Nutricional desde el proceso de formación de la Universidad de Sancti Spíritus, “José Martí Pérez” en el contexto de la actualización del Modelo Económico y Social cubano” refieren que la Educación nutricional es el proceso de educación permanente para el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes, basado en el análisis, la reflexión y el debate de las problemáticas existentes en el entorno de actuación del estudiante que propicie la toma de conciencia para la incorporación de estilos de vida saludables.

## CONCLUSIONES

La educación nutricional constituye una poderosa herramienta con enfoque integral, que conforma una triada compuesta por lo biológico, lo social y lo ambiental; capaz de desarrollar conocimiento, habilidades, conductas saludables que favorecen una mejor calidad de vida. De ahí la necesidad de promover su concientización en la sociedad, a partir de la capacitación como un fenómeno social donde estén inmersos todos los agentes de la sociedad: institución educativa, familia, comunidad.

El desarrollo de la educación nutricional en la escuela cubana implica lograr transformaciones en el proceso de formación profesional pedagógico las cuales deben ir dirigidas a influir positivamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes, modificar la manera de pensar y actuar para contribuir de una forma u otra al desarrollo de conductas responsables que propicien un estilo de vida saludable.

## Referencias:

1. Organización Mundial de la Salud (OMS). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. Ottawa, Ontario, Canadá. 1986. p 3.
2. Asamblea Nacional del Poder Popular (ANPP). Constitución de la República de Cuba, Artículo 77. 2019. p 6.
3. Consejo de Ministros de Cuba. Plan Nacional de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional. La Habana: Gaceta Oficial de la República. 2020. pp 4 - 34.
4. Lima A. L, Hernández A. L, Martínez L. E. La educación alimentaria y nutricional: necesidad actual en la formación del docente de Biología Educación Ambiental y Desarrollo Sostenible. 2020: 4. Disponible en: <https://www.unah.edu.cu/uploads/2021/02/X...>
6. Colectivo de autores. Plan de estudio E para la licenciatura en Educación. Ministerio de Educación (MES). 2016. pp 10-20.
7. Torres M. A, Carvajal C, Machado A, Sánchez M, et al. Programa Director de promoción y Educación para la salud en el Sistema Nacional de Educación. Ministerio de Educación (MES). 2007. pp 5-8.
8. Gómez Y, López A. B, Torres M. A, Carvajal C, García I, Roca A. A, & Mazón Y. La Promoción y Educación para la Salud como parte del perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación. La Habana: MINED. 2015. pp 15-17.
9. Pérez Centeno Y, Rafael Martínez L. Y. El programa director de promoción para la salud en la formación inicial del docente. reflexiones. Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo. 2017. Disponible en: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2017/12/formacion-inicial-docente.html>
10. ¿Qué es la Educación? Su Definición y Significado. 2021. Disponible en: <https://conceptodefinicion.de/educacion>
11. Antico R. M. El profesor Dr. Pedro Escudero y su obra. 2012. Disponible en: <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/84>
12. Organización Mundial de la Salud. Informe de la Nutrición Mundial. Ginebra: OMS. 2019. Disponible en: <https://www.who.int>
13. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Educación Alimentaria y Nutricional. FAO. 2022. Disponible en: <https://www.fao.org>
14. Cadavid Castro M.A, Giraldo Londoño L. F. Perspectivas del pensamiento ecológico que han influenciado el campo alimentario y nutricional. Revista Perspectivas en Nutrición Humana. ISSN 0124-4108. Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia. Medellín, Colombia. Vol. 18, N° 2, julio- diciembre de 2016. pp 225-236. Disponible en: <https://biblat.unam.mx/revista/articulo/perspectiva>.
15. Soler A. Guía de alimentación para el deportista. Editora. Tutor. Madrid. España. 2008.
16. Al-Ali\* N, Arriaga Arrizabalaga A. Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. vol.20 no.1 Pamplona mar. Universidad Europea de Madrid, España. 2016. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.1.181>

17. Rojas Piñango A. J, De La Cruz Sánchez E.E, Ramírez Hernández B. E. Blog en Educación alimentaria y nutricional. Una herramienta de comunicación y educación para promover en salud. Revista de Comunicación y Salud, Vol. 8, nº 1, pp.111-126. Editado por Cátedra de Comunicación y Salud ISSN: 2173-1675 Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Venezuela. 2018.
18. Organización Mundial de la Salud (OMS). Organización Mundial de la Salud. 2020. Disponible en: Nutrición: <http://www.who.int>
19. García G. Educación nutricional, fundamental para una salud óptima. 2020:1. Disponible en: <https://thefoodtech.com> > nutricion-y-salud educacion-n. 20. Carvajal Rodríguez C. Temas de Educación para la salud y Educación de la sexualidad. La Habana, Editorial Pueblo y Educación. 2003. p 48.