

**ESTILOS DE VIDA DE NIÑOS Y NIÑAS EN LATINOAMÉRICA EN EL PERIODO
COMPRENDIDO ENTRE 2013-2020.**

**LIFESTYLES OF BOYS AND GIRLS IN LATIN AMERICA IN THE PERIOD
BETWEEN 2013-2020.**

Daniela Andrea Fontalvo Garrido¹, Helder Junior Garrido Marchena² y Katia Milena Polo Jaramillo³

dfontalvo17@unisimon.edu.co: Estudiante, medicina pregrado, noveno semestre

hgarrido@unisimon.edu.co: Estudiante, medicina pregrado, noveno semestre

kpolo12@unisimon.edu.co: Estudiante, medicina pregrado, noveno semestre



RESUMEN

Como se ha observado en los últimos años, se han incrementado de una forma exponencial la presencia de obesidad, al mismo tiempo la desnutrición en niños, cada uno de estos asociados a malos hábitos alimenticios o estilos de vida, todo esto a raíz del desconocimiento de lo que concierne y las consecuencias que puede tener esta, para la salud. Por lo que se considera importante tener en cuenta cuales son los factores que precipitan la presencia de estas conductas. **Objetivos:** Realizar una búsqueda de artículos en base de datos relacionados con estilos de vida. Describir las características de los estudios encontrados. Determinar los tipos de instrumentos utilizados para evaluar los estilos de vida. Identificar las variables de resultado utilizadas en los estudios. Analizar los resultados obtenidos en los diferentes artículos para determinar la prevalencia de las diferentes variables. **Materiales y métodos:** Mediante una revisión sistemática de artículos publicados entre los años 2013-2020, sobre estilos de vida en Latinoamérica en población pediátrica. **Resultado:** Realmente existen muchos factores que tienen influencia en la presencia de estas patologías, una de ellas es el tiempo en pantalla, actividades realizadas en el tiempo libre, acontecimientos estresantes, acompañamiento familiar, el tipo de alimentación, entre otras. **Conclusión:** Es necesario la implementación de políticas, para transmitir el conocimiento sobre la importancia de un buen estilo de vida, para reducir la incidencia de enfermedades en la edad adulta he incluso en la niñez.

Palabras claves: Estilo de vida, obesidad, desnutrición, factores de riesgo.

ABSTRACT

As has been observed in recent years, there has been an exponential increase in the presence of obesity, at the same time malnutrition in children, each associated with poor eating habits or lifestyles, All this is due to the lack of knowledge of what it concerns and the consequences that it can have for health. Therefore, it is important to take into account the factors that precipitate the presence of these behaviors. Objectives: To search for articles based on lifestyle-related data. Describe the characteristics of the studies found. Determine the types of instruments used to evaluate lifestyles. Identify the outcome variables used in the studies. Analyze the results obtained in the different articles to determine the prevalence of the different variables. Materials and methods: Through a systematic review of articles published between the years 2013-2020, on lifestyles in Latin America in pediatric population. Result: There are actually many factors that influence the presence of these pathologies, one of them is the time on screen, activities carried out in free time, stressful events, family accompaniment, the type of food, among others. Conclusion: It is necessary to implement policies, to transmit knowledge about the importance of a good lifestyle, to reduce the incidence of diseases in adulthood and even in childhood.

Keywords: Lifestyle, obesity, malnutrition,risk factor

I. INTRODUCCIÓN

El Programa para la Promoción de Estilos de Vida Saludable (PPEVS) surgió en el año 2009 como una respuesta articulada entre el Ministerio de Educación Nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social para promover los Estilos de Vida Saludable en los establecimientos educativos del país de forma transversal en el desarrollo del currículo, abordando temas como: Alimentación y Nutrición Saludable, Actividad Física, Reducción del consumo de Sustancias Psicoactivas entre otros, fortaleciendo el desarrollo de las competencias ciudadanas en la formación para el ejercicio de la ciudadanía, los derechos sexuales y humanos (1).

Además de esto, los seres humanos desde pequeños van adquiriendo hábitos y conductas que poco a poco integran lo que será su estilo de vida. En los últimos años, se encontró un aumento en la evidencia científica referente al tema de hábitos de vida saludables y la prevención de enfermedades crónicas; esto justifica la necesidad que tienen las sociedades de generar cambios conductuales en los hábitos de vida (2), por lo que se considera importante promover en todas las etapas de la vida, la adopción de hábitos que los lleven a construir estilos de vida saludables, de los cuales forman parte: una alimentación correcta, descanso, actividad física en los niños, actividades recreativas, responsabilidad personal, una actitud mental positiva, hábitos de higiene y prevención, y cuidado del ambiente. Por lo cual se puede promover un estilo de vida saludable mediante la formación y utilización de herramientas y prácticas que conlleven al adulto a ser un modelo a seguir para los niños en lo referente a los hábitos de vida saludable (3).

II. MÉTODOS

Tipo de Estudio: Revisión sistemática en el que se busca determinar en niños en edad escolar los estilos de vida que practican e infiere de manera positiva o negativa en su salud.

Población: Intervenciones dirigidas a identificar los estilos de vida en niños y niñas adolescentes en Latinoamérica.

Sujetos elegibles: Estudios observacionales los cuales hayan trabajado estilos de vida en niños y niñas adolescentes que cumplan con los criterios de inclusión para este estudio.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN	CRITERIOS DE EXCLUSION
<p>Tipos de estudios:</p> <ul style="list-style-type: none"> Estudios de observacionales descriptivos que determinen los estilos de vida de los adolescentes. <p>Tipos de participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Investigaciones población escolar (12 a 17 años). 	<ul style="list-style-type: none"> Se excluirán estudios en idiomas diferentes al español Se excluirán estudios anteriores al año 2013 Se excluirán estudios con población menor de 12 años y mayor de 17

<p>Tipos de intervenciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Criterios para evaluación de estilos de vida <p>Otras consideraciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • En idioma español. • Publicados desde el año 2013 al presente. • Validez interna • Validez externa 	<p>Estudios en los cuales los pacientes hayan sido intervenidos no sean observacionales</p>
---	---

Estrategia de búsqueda

Para la exploración de la literatura se utilizó el recurso de bases de datos, bibliotecas electrónicas o revistas de libre acceso con disponibilidad de artículos con textos completos, para estas búsquedas determinaron unas palabras claves y límites seleccionados de acuerdo con los objetivos de la presente investigación.

Recursos

Bases de datos: Se utilizaron bases de datos como son: Proquest, Redalyc, Science direct, Elsevier, entre otras bases de datos de salud. Revistas electrónicas: Biblioteca Electrónica Científica en línea (SciELO)-www.scielo.br/ Revistas con texto completo disponibles: Central BioMed, Central PubMed (PMC).

Límites

- Publicaciones realizadas entre los años 2013 y 2020.
- Estudios observacionales
- Idioma español

Proceso de selección de estudios

Después de realizar la búsqueda de los artículos según la estrategia ya establecida, se hizo el proceso de selección de los estudios, en el cual a través de siete (7) pasos se concluyó rápidamente cuales estudios serían incluidos dentro de la revisión sistemática, los pasos en mención se describen a continuación.

Integración de resultados

Se realizó el proceso de integración de estos a través programas informáticos (Excel), en el cual se logró gestión de referencias bibliográficas y eliminación de registros duplicados

Inspección de títulos y resúmenes

Después de haber examinado los títulos y resúmenes se buscó eliminar los informes o estudios claramente irrelevantes o que no se ajustaban con el propósito de la investigación.

Recuperación de textos completos

Una vez se filtró la información para el proceso de revisión, se procedió a buscar los artículos seleccionados como relevantes en su versión de texto completo.

Vinculación de otros informes

Se reunió los informes múltiples o ampliaciones de un mismo estudio, obteniendo toda la información suficiente que podía alimentar la revisión.

Validación del cumplimiento

Este proceso consistió en que ya examinado de manera general el texto completo de los informes, se verificó el grado de cumplimiento que tenían los estudios con respecto a los criterios de elegibilidad.

Establecimiento de bases de datos de correspondencia

Este paso es muy importante dentro del proceso de selección de los estudios; se desarrolló una base de datos de los investigadores de los estudios seleccionados, en caso de ser necesario, esta fue de gran utilidad para aclarar la elegibilidad del estudio.

Toma de decisión

De manera definitiva se decidió sobre la inclusión del estudio y se procedió a la extracción de los datos necesarios que iban a ser necesarios para el proceso de revisión de estos.

Método de revisión

La definición de las VARIABLES de datos consiste en una selección de la información que se desea obtener o que es valiosa dentro de cada estudio y que puede ser fundamental para sacar conclusiones.

Para la revisión sistemática objeto del presente documento se han seleccionado 7 categorías, éstas fueron escogidas de acuerdo con los objetivos y el propósito del estudio.

III. RESULTADOS

La búsqueda en mención se realizó de agosto a septiembre de 2019. Se encontró que 253 resultados coincidían con la búsqueda de artículos sobre estilos de vida en niños, niñas y adolescentes, de los cuales 50 estudios fueron relacionados sobre estilos de vida en niños y adolescentes en el periodo de 2013-2020, 24 de estos cumplían con los requisitos de idioma, periodo de publicación, lugar de publicación y población de estudio. En total de los 24 artículos seleccionados se excluyeron 13 artículos debido a que no manejaban las variables planteadas para la interpretación de los estilos de vida, dejando un total de 11 artículos. Se verificó que los estudios utilizaran como medida de resultado las variables de actividad física, alimentación, consumo de sustancias nocivas (tabaco y alcohol) y uso del tiempo libre.

IV. DISCUSIÓN

En la presente revisión sistemática, se analizaron 11 artículos de estudios seleccionados que habían sido publicados entre los años 2013 al 2020 sobre intervenciones en estilos de vida en niños de 3 a 18 años de edad, con un tiempo de intervención mayor o igual a 3 meses.

Se encontró que seis de los estudios se basaron en observar y analizar el tipo de alimentación de los niños y niñas matriculados en los respectivos centros educativos, teniendo en cuenta las preferencias de estos al momento de alimentarse, un ejemplo, es la frecuencia en la que comen frutas y verduras, y además de esto, saber si los niños tienen conocimiento sobre la importancia para su salud el consumo de estas. Para complementar estos estudios y saber con mucha más profundidad cuáles son los favoritismos de los niños, se realizaron comparaciones entre bebidas azucaradas (gaseosas) y jugos naturales como acompañantes de cualquiera de las tres comidas. Sabiendo así que una mala alimentación puede llevar a la presencia de trastornos metabólicos y cardiovasculares, tal como se demostró en cuatro de los once artículos seleccionados, en los cuales afirman que el tener antecedentes familiares y malos estilos de vida, aumentan la probabilidad de contraer estas enfermedades.

La inteligencia emocional cumple una función importante en la vida del niño, al igual que el ambiente en donde éste crece, pues, puede estar expuesto a eventos de estrés que pueden originar ansiedad, que conllevan a que este comience a ingerir más alimentos y con mucha más frecuencia, relacionando esto con lo que mencionan en 5 de los 11 artículos respecto a la influencia negativa que tienen aspectos como el bullying, lo que los lleva a no interactuar y a no recrearse con su entorno, alejándose, aislándose, conllevando a que presenten sedentarismo, sumado a esto los eventos de estrés relacionados con la familia y el apego que pueden generar algunos por la ausencia de un familiar o también por la extensión de esta, lo que conocemos como familia extensa (mencionado en 2 artículos), lo cual llega a ser un factor de riesgo para el desarrollo el niño. Relacionado con esto, al presentar problemas ya sea en el ámbito familiar o social como lo demuestran 5 artículos, muchos de estos niños toman la decisión de consumir alcohol y sustancias

psicoactivas en edades muy tempranas, desarrollando malos hábitos saludables y factores de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles en la adultez.

Ocho de los estudios hicieron referencia sobre la actividad física y su influencia positiva o negativa en los hábitos de vida saludable. Esté acompañado de otros factores como el tiempo en pantalla presente en dos de los artículos, pues hacían referencia que muchos de los niños pasaban la mayoría de su tiempo libre, utilizando medios electrónicos , lo cual conlleva a la pérdida de interés por realizar ejercicios o movimientos que impliquen gasto de energía, generando en ellos una actitud sedentaria.

Por último, fueron utilizadas las medidas antropométricas (peso y talla), la medición de signos vitales y exámenes paraclínicos, como ayuda para la clasificación de la presencia de enfermedades como obesidad, hipertensión arterial, diabetes mellitus y otros tipos de enfermedades metabólicas y cardiovasculares, en cuatro artículos. En los que se encontraron cifras alarmantes de un 6 a 11% de hipertensión arterial y un 5 % de obesidad.

V. CONCLUSIONES

De esta revisión sistemática en América Latina, el tener estilos de vida saludables, se desarrolla a partir de un conglomerado de factores, como lo son el desarrollo de actividad física, el buen empleo del tiempo libre y un buen entorno no solo familiar, sino también el social, en el cual podemos encontrar que un mal desarrollo en estos puede llevar a que el niño genere malos hábitos que dañen su salud. Cada día vemos que son más los niños que tienen estas malas prácticas como lo son el consumo de alcohol, tabaco y mal empleo del tiempo libre, trayendo consigo sedentarismo, obesidad y enfermedades cardiovasculares, además de esto una dieta alta en carbohidratos y baja en fibras, cuando debería ser al contrario.

VI. AGRADECIMIENTOS

A Dios, a nuestra tutora Dra. Elenita Del Socorro Calderón Márquez , por su disposición, paciencia, entrega y dedicación, a la Universidad Simón Bolívar, por darnos la oportunidad de realizar esta revisión, a nuestros compañeros que ayudaron en su realización y a nuestros padres por su apoyo.

VII. REFERENCIAS

1. Ramos Valencia, O., Bahos Ruano, L., Buitron Gonzales, y. and Jaimes, M., 2020. Actitudes, Practicas Y Estilos De Vida En Adolcentes De Instituciones De Educación Secundaria En La Ciudad De Popayán. 2016. 34th ed. [ebook] Popayan, pp.1845-1862. Available at: <<https://revia.areandina.edu.co/index.php/IA/article/view/581>> [Accessed 24 November 2020].
2. Perula de Torres Luis Angel, Lluch Concepción, Ruiz Moral Roger, Espejo Espejo José, Tapia Genoveva, Mengual Luque Pedro. Prevalencia de actividad física y su relación con variables sociodemográficas y ciertos estilos de vida en escolares cordobeses. Rev. Esp. Salud Publica [Internet]. 1998 Mayo [citado 2020 Nov 24] ; 72(3): 233-244. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57271998000300008&lng=es.
3. M.M. Aguilar, F.A. Vergara, E.J.A. Velásquez, A. García-Hermoso, Actividad física, tiempo de pantalla y patrones de sueño en niñas chilenas, Anales de Pediatría, Volume 83, Issue 5, 2015, Pages 304-310, ISSN 1695-4033, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403314005578>)
4. Morales Salinas BG, Moysén Chimal A. AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN ADOLESCENTES ESTUDIANTES DE NIVEL MEDIO SUPERIOR. Docencia univ. [Internet]. 24 de junio de 2015 [citado 24 de noviembre de 2020];9(1):9-20. Disponible en: <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380>
5. Santos Marize Melo dos, Moura Alana Rafaela da Silva, Barros Abreu Thalita Braga, Paiva Adriana de Azevedo, Carvalho Cecília Maria Resende Gonçalves de. Alimentos saludables y no saludables en la opinión de adolescentes de las escuelas públicas y privadas en la capital del nordeste brasileño. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 Feb [citado 2020 Nov 24] ; 46(1): 18-23. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000100018&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182019000100018>.

6. Luis Gonzalo Córdoba Caro, Luis Miguel Luengo Pérez, Ventura García Preciado, Analysis of knowledge about healthy breakfast and its relation to life style habits and academic performance in compulsory secondary students, *Endocrinología y Nutrición (English Edition)*, Volume 61, Issue 5, 2014, Pages 242-251, (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S217350931400097X>)

7. Fustamante Ticlla Y, Quispe Nuñoncca GM. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018. RCCS [Internet]. 3 de junio de 2019 [citado 24 de noviembre de 2020];12(1). Disponible en: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1203

8. Amaro Verónica, Fernández Joaquín, González Margarita, Pardo Magdalena, Zunino Carlos, Pascale Antonio et al . Consumo de alcohol en niños y adolescentes: Una mirada desde el tercer nivel de atención. *Arch. Pediatr. Urug.* [Internet]. 2016 Abr [citado 2020 Nov 24] ; 87(Suppl 1): S40-S47. Disponible en: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-12492016000500006&lng=es.

9. Hernando Ángel, Oliva Alfredo, Ángel Pertegal Miguel. Diferencias de género en los estilos de vida de los adolescentes. *Psychosocial Intervention* [Internet]. 2013 Abr [citado 2020 Nov 24] ; 22(1): 15-23. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-05592013000100003&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.5093/in2013a3>

10. Díaz Martínez Ximena, Mena Bastías Carmen, Celis-Morales Carlos, Salas Carlos, Valdivia Moral Pedro. Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2015 Jul [citado 2020 Nov 24] ; 32(1): 110-117. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000700017&lng=es.
<http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9122>.

11. Briceño, German & Cespedes, Jaime & Leal, Martha & Vargas, Sarha. (2018). Prevalencia de factores de riesgo cardiovascular en escolares de un área rural y urbana de Colombia. *Biomédica*. 38. 10.7705/biomedica.v38i4.4223.

12. Cuneo F, Petean M. Estado nutricional, nivel de actividad física, riesgo de trastornos alimentarios y alimentación y sus condicionantes en adolescentes de Santo Tomé. FABICIB [Internet]. 18abr.2016 [citado 24nov.2020];19:90-12. Available from: <https://bibliotecavirtual.unl.edu.ar/publicaciones/index.php/FABICIB/article/view/5418>

13. Vega-Rodríguez P., Álvarez-Aguirre A., Bañuelos-Barrera Y., Reyes-Rocha B., Hernández Castañón M.A.. Estilo de vida y estado de nutrición en niños escolares. Enferm. univ [revista en la Internet]. 2015 Dic [citado 2020 Nov 23] ; 12(4): 182-187. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632015000400182&lng=es. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2015.08.003>.

14. Burga Guzmán DR, Sandoval Rubiños JE, Campos Bravo Y liliana. Estilos de vida de las adolescentes de una Institución Educativa de Chiclayo. cietna [Internet]. 9 de julio de 2018 [citado 24 de noviembre de 2020];3(2):29-. Disponible en: <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/44>

15. Flores Rimarachí YP, Guzmán Tello SM. Estilos de vida de las adolescentes que padecen obesidad en una institución educativa estatal, Lambayeque - 2016. cietna [Internet]. 14 de diciembre de 2018 [citado 24 de noviembre de 2020];5(2):49 -56. Disponible en: <http://revistas.usat.edu.pe/index.php/cietna/article/view/179>

16. Fialho Pombeiro M, Gaspar de Matos M, Alves Diniz J. Teenagers Lifestyles at Public and Private Schools: Screen Time and Physical Activity (Estilos de vida de los adolescentes en las escuelas públicas y privadas: tiempo de pantalla y actividad física). Retos [Internet]. 21nov.2016 [citado 24nov.2020];(31):275-81. Available from: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53503>

17. Sequeira-Badilla A, Mora-Mora S. Estilos de vida durante la niñez y su relación con factores desencadenantes de obesidad en adultos de 25- 60 años de edad atendidos en una clínica costarricense. RHCS [Internet]. 30oct.2017 [citado 24nov.2020];3(3):87-4. Available from: <http://www.uhsalud.com/index.php/revhispano/article/view/310>

18. Solórzano, María del Carmen, Arellano, A., Cruz, B., Flores, J., Mejía, A, Nava, M., Sánchez, I., & Zúñiga, G.. . "Estilos de vida en adolescentes de nivel medio superior de una comunidad semiurbana". Eureka (Asunción) en Línea, 10(1) (2013), 77-85. Recuperado em 24 de novembro de 2020, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-

19. Vélez Álvarez, C., & Betancurth Loaiza, D. . Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano. Revista Cubana de Pediatría, 87(4). Rev Cubana de pediatria [internet] 4oct.2015;87(4). Available from <http://www.revpediatria.sld.cu/index.php/ped/article/view/7/6>

20. Huanca Mamani, G. S. . Estilos de vida relacionados con el índice de masa corporal de los estudiantes adolescentes de las Instituciones Educativas de la Ciudad de Juliaca. 2016. Universidad nacional del altiplano (Lima) en línea (2017), [citado 24nov.2020]. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/3610>

21. Herazo Beltrán, Yaneth & Campo, Lilia & Puello, Floralinza & Suarez, Mariela & Méndez, Orlando & Vásquez De la Hoz, Francisco. . Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla. Salud Uninorte. 33. Salud Uninorte [internet]. 27Sep2017 [citado 24nov.20]; 33(1):1-14. Available from: https://www.researchgate.net/publication/320041749_Estilos_de_vida_saludables_de_ninos_ninas_y_adolescentes_de_Barranquilla

22. Ferrel-Ortega, Fernando & Ortiz Gonzalez, Andrea Liliana & Ortega, Liliana & Ospino, Marina & Serrano, Yerlis. . Estilos de vida y factores sociodemográficos asociados en adolescentes escolarizados del distrito de Santa Marta, Colombia. Duazary. Elsevier[internet] 29jul2014 [cited

24nov2020];11(1): 105 Disponible en:
https://www.researchgate.net/publication/305296659_Estilos_de_vida_y_factores_sociodemograficos_asociados_en_adolescentes_escolarizados_del_distrito_de_Santa_Marta_Colombia

23. Bonifaz Arias Iván Giovanni, Trujillo Chávez Hugo Santiago, Ballesteros España Colón Alberto, Sánchez Espinoza Olguer Fabián, Santillán Trujillo Mónica Lucia. Estilos de vida y su relación con las calificaciones escolares: estudio en Ecuador. Rev Cubana Invest Bioméd [Internet]. 2017 Dic [citado 2020 Nov 24] ; 36(4): 1-14. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000400006&lng=es.

24. Ávila Vélez P, Leiva Benavides L, Bueno Gutiérrez J, Gámez Peralta M. ESTRATEGIA DE EDUCACIÓN EN SALUD Y AMBIENTES SALUDABLES, PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES BAJO PROTECCIÓN. Rev. MC [Internet]. 23jun.2017 [citado 24nov.2020];10(2):41-5. Available from: <https://revmovimientocientifico.iberu.edu.co/article/view/mct.10204>

25. Macias M Adriana Ivette, Gordillo S Lucero Guadalupe, Camacho R Esteban Jaime. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2012 Sep [citado 2020 Nov 24] ; 39(3): 40-43. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182012000300006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182012000300006>.

26. Ruiz Laso, A. Evaluación y valoración de los hábitos y estilos de vida determinantes de salud y del estado nutricional en los adolescentes de Ceuta. Granada: Universidad de Granada, 2016. [<http://hdl.handle.net/10481/43427>]

27. Lima-Serrano Marta, Martínez-Montilla José Manuel, Guerra-Martín María Dolores, Vargas-Martínez Ana Magdalena, Lima-Rodríguez Joaquín S.. Factores relacionados con la calidad de vida en la adolescencia. Gac Sanit [Internet]. 2018 Feb [citado 2020 Nov 24] ; 32(1): 68-71. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112018000100068&lng=es. <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.06.016>.

28. GÓMEZ, Estela & CAMPOS, Ramona. . Hábitos de actividad física y factores relacionados en adolescentes. *FarmaJournal*. Pubmed[internet] 20ene2020 [cited 24nov2020]:55(5): 12-22 disponible en : https://www.researchgate.net/publication/339321861_Habitos_de_actividad_fisica_y_factores_relacionados_en_adolescentes/
29. Ibarra-Mora JL, Ventura Vall-Llovera C, Hernández-Mosqueira C. Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis Sci J* [Internet]. 1 de enero de 2019 [citado 24 de noviembre de 2020];5(1):70-84. Disponible en: <https://revistas.udc.es/index.php/SPORTIS/article/view/sportis.2019.5.1.3500>
30. Martin A, Booth JN, Laird Y, Sproule J, Reilly JJ, Saunders DH. Physical activity, diet and other behavioural interventions for improving cognition and school achievement in children and adolescents with obesity or overweight. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2018, Issue 3. Art. No.: CD009728. DOI: 10.1002/14651858.CD009728.pub4
31. Monsalve Lorente L. The Health Education at School in the Acquisition of Healthy Lifestyles. *GKA revEDU* [Internet]. 2013May5 [cited 2020Nov.24];1(1). Available from: <https://journals.eagora.org/revEDU/article/view/617>
32. Gómez, Erika & Díaz-Campo, Jesus. . La publicidad de alimentos en la televisión infantil en España: promoción de hábitos de vida saludables. *Observatorio (OBS*)*[Internet]. 26 nov2014 [Cited 24nov2020]; 8(1): 133-150 disponible en: https://www.researchgate.net/publication/268745205_La_publicidad_de_alimentos_en_la_television_infantil_en_Espana_promocion_de_habitos_de_vida_saludables
33. Varela Arévalo M, Ochoa Muñoz A, Tovar Cuevas J. Medición de hábitos saludables y no saludables en niños: Síntesis de la información utilizando indicadores y conglomerados. *Rev. Mex. de trastor. aliment* [revista en la Internet]. 2018 Dic [citado 2020 Nov 24] ; 9(2): 264-276. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232018000200264&lng=es. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.2.487>.

34. Torre, Karol & Rodero, Eulalia & David, Mónica. . Nivel de actividad física en niños de edades de 6 a 12 años en algunos colegios de Barranquilla-Colombia, en el año 2014-2015. Dialnet[Internet]. 05ene2017 [cited 24nov2020]; 12. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/327534622_Nivel_de_actividad_fisica_en_ninos_de_edades_de_6_a_12_anos_en_algunos_colegios_de_Barranquilla-Colombia_en_el_ano_2014-2015/
35. Palomino-Devia C, Reyes-Oyola FA, Sánchez-Oliver AJ. Niveles de actividad física, calidad de vida relacionada con la salud, autoconcepto físico e índice de masa corporal: un estudio en escolares colombianos. *biomedica* [Internet]. 15 de junio de 2018 [citado 24 de noviembre de 2020];38(2):224-31. Disponible en: <https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/3964>
36. Campos Rivera Nora Hemi, Reyes Lagunes Isabel. Preferencias alimentarias y su asociación con alimentos saludables y no saludables en niños preescolares. *Acta de investigación psicol* [revista en la Internet]. 2014 Abr [citado 2020 Nov 24] ; 4(1): 1385-1397. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322014000100006&lng=es.
37. Briceño G, Fernández M, Céspedes J. Prevalencia elevada de factores de riesgo cardiovascular en una población pediátrica. *biomedica* [Internet]. 1 de junio de 2015 [citado 24 de noviembre de 2020];35(2):219-26. Disponible en: <https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/2314>
38. Avalos, María & Latorre, Ávalos & Reynoso-Erazo, Leonardo & Colunga-Rodríguez, Cecilia & Oropeza Tena, Roberto & Ángel-González, Mario. . RELACIÓN DEL ÍNDICE DE MASA CORPORAL, ACTIVIDADES FÍSICAS Y SEDENTARIAS EN ESCOLARES Universidad Nacional Autónoma de México. 17. UNAM [Internet] 1 de enero de 2014 [citado 24 de noviembre de 2020]:17 disponible en : https://www.researchgate.net/publication/311811550_RELACION_DEL_INDICE_DE_MASA_CORPORAL_ACTIVIDADES_FISICAS_Y_SEDENTARIAS_EN_ESCOLARES_Universidad_Nacional_Autonoma_de_Mexico

39. Alvirde-García Ulices, Rodríguez-Guerrero Alfredo J, Henao-Morán Santiago, Gómez-Pérez Francisco J, Aguilar-Salinas Carlos A. Resultados de un programa comunitario de intervención en el estilo de vida en niños. *Salud pública Méx* [revista en la Internet]. 2013 [citado 2020 Nov 24] ; 55(Suppl 3): 406-414. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342013000900007&lng=es.
40. Carrion Carme, Arroyo Moliner Liliana, Castell Conxa, Puigdomènech Elisa, Gómez Santiago Felipe, Domingo Laia et al . Utilización del teléfono móvil para el fomento de hábitos saludables en adolescentes. Estudio con grupos focales. *Rev. Esp. Salud Publica* [Internet]. 2016 [citado 2020 Nov 24] ; 90: e40022. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272016000100422&lng=es. Epub 03-Nov-2016.
41. Ponti, Michelle & Bélanger, Stacey & Grimes, Ruth & Heard, Janice & Johnson, Matthew & Moreau, Elizabeth & Norris, Mark & Shaw, Alyson & Stanwick, Richard & Lankveld, Jackie & Williams, Robin. . Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & Child Health. Academic* [internet] 17nov 2017 [cited 22nov2020];22(1) 461-468 Available from: https://www.researchgate.net/publication/322998434_Screen_time_and_young_children_Promoting_health_and_development_in_a_digital_world
42. Lima-Serrano, M., Guerra-Martín, M. D., & Lima-Rodríguez, J. S. . Relación entre el funcionamiento familiar y los estilos de vida de los adolescentes en edad escolar [Relationship between family functioning and lifestyle in school-age adolescents]. *Enfermería clínica. Pubmed*[internet] 3ene2017 [cited 22nov2020];27(1), 3–10. Disponible en https://www.researchgate.net/publication/312105238_Relationship_between_family_functioning_and_lifestyle_in_school-age_adolescents
43. Pérez-López, Isaac & Delgado-Fernández, Manuel. Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física escolar. *Revista de Educación* [Revista electronica] 1abril2013 [cited 22nov2020]; disponible en https://www.researchgate.net/publication/266128842_Mejora_de_habitos_saludables_en_adolescentes_desde_la_educacion_fisica_escolar

44. Díaz-Martínez, Margarita & Tovar, María & Torres, Ana. . Estilos de vida y autoimagen en estudiantes de colegios oficiales en Chía, Cundinamarca. *Anales de la pediatría* [internet] 31marzo2015 [cited 22nov2020];48:15-50. Disponible en : https://www.researchgate.net/publication/282484252_Estilos_de_vida_y_autoimagen_en_estudiantes_de_colegios_oficiales_en_Chia_Cundinamarca
45. Urquiaga, Maria & Gorriti, Carmen. . Estado nutricional y rendimiento académico del escolar. In *Crescendo* [Internet] 14jul2012 [cited 24nov2020];3:121-129 disponible en: https://www.researchgate.net/publication/328031704_Estado_nutricional_y_rendimiento_academico_del_escolar
46. Argumedo, Gabriela & Lopez Taylor, Juan & Gaytán González, Alejandro & Gonzalez-Casanova, Ines & Villalobos, Martín Francisco & Jáuregui, Alejandra & Heath, Gregory & Medina, Catalina & Pacheco, Selene & Rodríguez, Marcela & Resendiz, Eugen & Pelayo, Ricardo & Rodriguez Martínez, Maria Del Pilar & Galaviz, Karla. . Mexico's 2018 Report Card on Physical Activity for Children and Youth: Full report. *Revista Panamericana de Salud Pública* [Internet] 06abril2020 [cited 22nov2020];44 disponible en: https://www.researchgate.net/publication/340461685_Mexico's_2018_Report_Card_on_Physical_Activity_for_Children_and_Youth_Full_report/