

**CONOCIMIENTO SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS E HIGIENICOS EN  
CENTROS DE DESARROLLO INTEGRAL DE SABANALARGA ATLÁNTICO  
2019.**

**EATING AND HYGIENIC HABITS IN COMPREHENSIVE DEVELOPMENT  
CENTERS OF SABANALARGA ATLÁNTICO 2019.**

Mariela Suárez Villa<sup>1</sup>, Edna Aldana Rivera<sup>1</sup>, María Paula Montoya López<sup>2</sup>, Camila Niebles Sarmiento<sup>2</sup>, Hilary Orozco Sánchez<sup>2</sup>, Melanie Ramos Samudio<sup>2</sup>, Aura Sánchez Iglesias<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Universidad Simón Bolívar Facultad Ciencias de la salud. Barranquilla, Colombia.  
E-mail: msuares2@unisimonbolivar.edu.co

<sup>1</sup>Universidad Simón Bolívar. Facultad Ciencias de la salud. Barranquilla, Colombia.  
E-mail: ealdana@unisimonbolivar.edu.co

<sup>2</sup>Universidad Simón Bolívar. Facultad Ciencias de la salud. Barranquilla, Colombia.  
Programa Académico de Enfermería. Estudiantes

**Resumen.**

**Introducción.** La primera infancia es la etapa del ciclo vital en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, psicológico, biológico y social, y comprende la franja poblacional que va de cero a seis años. Esta es una etapa donde el niño desarrolla plenamente sus facultades por lo que es fundamental tener en cuenta las prácticas relacionadas con alimentación y hábitos higiénicos que permitan un desarrollo integral. **Objetivo.** Analizar hábitos alimenticios e higiénicos en centros de desarrollo integral de Sabanalarga atlántico. **Materiales y métodos.** Estudio, descriptivo de corte transversal con enfoque cuantitativo, realizado en una población de 365 acudientes de niños de centro de Desarrollo Integral de Sabanalarga, Atlántico, por muestreo no probabilístico, se seleccionó

una muestra de 75 padres de familia, 17 cuidadores y 8 auxiliares para una muestra total de 100 personas. **Criterios de inclusión.** Madres de niños entre 0-5 años, con la disponibilidad de realizar las encuestas y que quisieran participar en el estudio. **Criterios de exclusión.** Madres de niños/as con edades mayores de 5 años. **Resultados.** la mayor participación fue de mujeres representada en un 85%, con respecto al nivel de conocimiento sobre lactancia el 97% respondieron tener conocimientos acerca del tema y solo el 13% de los padres encuestados usan hilo dental, para remover restos de alimentos. **Conclusiones.** Se incluyeron hábitos higiénicos y alimenticios donde los padres y cuidadores evidencian el conocimiento que tiene acerca de estas dos grandes variables evaluadas, los cuales la mayoría acertó en los temas evaluados.

**Palabras clave.** Hábitos Alimenticios, niño, Higiene Personal (DeCs).

### **Abstract.**

**Introduction.** Early childhood is the stage of the life cycle in which the foundations for cognitive, psychological, biological and social development are laid, and includes the population range from zero to six years. This is a stage where the child fully develops his or her abilities and it is therefore essential to take into account the practices related to food and hygienic habits that allow for integral development. **Objective.** To analyze eating and hygienic habits in integrated development centers in Sabanalarga Atlántico. **Materials and methods.** A cross-sectional descriptive study with a quantitative approach, carried out in a population of 365 attendants from the Centro de Desarrollo Integral de Sabanalarga, Atlántico,

by non-probabilistic sampling, a sample of 75 parents was selected, 17 carers and 8 helpers for a total sample of 100 people. **Inclusion criteria.** mothers of children between 0-5 years. old, with the availability of surveys and who would like to participate in the study. **Exclusion criteria.** mothers of children over 5 years of age. **Results.** Women accounted for 85 per cent of the respondents, 97 per cent of whom had knowledge of breastfeeding and only 13 per cent of their parents used dental floss to remove traces of food. **Conclusions.** Hygienic and eating habits were included where parents and caregivers demonstrate the knowledge they have about these two great variables evaluated, which the majority were successful in the topics evaluated.

**Keywords.** Eating habits, child, personal hygiene.

## **INTRODUCCIÒN**

Las primeras etapas de vida del ser humano son consideradas decisivas para adquirir estilos de vida saludables. La niñez, es considerada la más aprovechable para el establecimiento de hábitos saludables que puedan mantenerse a largo plazo. La primera infancia es la etapa del ciclo vital en la que se establecen las bases para el desarrollo cognitivo, psicológico, biológico y social, y comprende la franja poblacional que va de cero a seis años. Esta es una etapa donde el niño desarrolla plenamente sus facultades por lo que es fundamental tener en cuenta las prácticas relacionadas con alimentación y hábitos higiénicos que permitan un desarrollo integral (1).

Considerando que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos biológicos, ambientales y socioculturales que durante la infancia contribuyen a un desarrollo y crecimiento óptimo, es necesario reflexionar sobre los factores de tipo fisiológicos, sociales y familiares al que los niños se encuentran expuestos, donde este último ejerce una fuerte influencia en los patrones de consumo (2).

La higiene alimentaria comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de las cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional. (3) Existen una serie de factores externos, como los estilos de vida, la cultura, la edad, costumbres familiares y el entorno sociocultural, que tienen influencia de forma indirecta en la aparición de enfermedades de tipo crónico como la caries dental (4).

A nivel mundial, uno de cada tres niños menores de 5 años en zonas rurales sufre desnutrición crónica en comparación con uno de cada cuatro de los que viven en zonas urbanas (5). Por otro lado, los estudios epidemiológicos sobre obesidad infantil realizados en España en los últimos años revelaron que la prevalencia de obesidad infantil-juvenil es de un 13,9%, alcanzando el sobrepeso un 12,4%. Además, entre el 10 y 20% de niños europeos con edades comprendidas entre 3 y 7 años presenta sobrepeso. (6)

Alrededor de 200 millones de niños y niñas menores de cinco años no reciben la atención en salud y el apoyo que necesitan para crecer físicamente saludables, mentalmente alertas y emocionalmente seguros; debido a su salud deficiente y entornos de aprendizaje que no les ofrecen suficientes estímulos y calidez humana. (5) Sumado a esto, Sánchez (7) evidencia una situación contraria, de problemas de salud en la primera infancia que están aumentando como resultado de condiciones agudas y crónicas relacionadas con la obesidad desde etapas tempranas de la vida, por el uso de dietas no saludables.

Según la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) de 2010, en Colombia la desnutrición crónica en niños menores de 5 años pasó de 15.9% en 2005 a 13.2% en 2010; es así, que uno de cada ocho niños menores de cinco años presenta desnutrición crónica, lo que significa que su talla no corresponde a su edad; de igual manera, uno de cada dos niños menores de 4 años, presenta déficit de zinc, carencia que puede retrasar el crecimiento, debilitar el sistema inmune o disminuir la capacidad de aprendizaje (ENSIN, 2010).

Los hábitos saludables relacionadas con la alimentación es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación; comprende a profesores, padres de familia y es en el hogar y en la escuela donde se deben dar adecuadas condiciones para lograr una sana alimentación e higiene personal saludable (8) por lo tanto, es importante que los niños y niñas conozcan y comprendan la importancia de esta como principal mecanismo para garantizar la salud de las personas y que al mismo tiempo identifiquen las prácticas higiénicas que pueden implementar a nivel personal y en diferentes espacios en los que se encuentren.

Una adecuada alimentación durante la infancia y la niñez temprana es trascendental para que los niños desarrollen su potencial como seres humanos y es primordial para la promoción del crecimiento, la salud y el desarrollo especialmente entre el momento de nacer hasta los dos años.

Los padres de familia son los primeros educadores de sus hijos en edades tempranas; por esta razón, es importante conocer qué saben acerca del autocuidado, para así poder descubrir si es necesario reforzar algún concepto deficiente que permita empoderarlos como acompañantes significativos en el proceso de desarrollo de sus hijos. (3)

Las actividades relacionadas con la Higiene y cuidados del cuerpo permiten la consolidación de los hábitos de higiénicos en los niños, niñas y jóvenes, por lo

cual es fundamental que se tengan conocimientos acerca de su cuerpo y funciones, así como de los hábitos que deben tener para un buen estado de salud.

Baena y Ruiz (9) encuentran una relación directamente proporcional entre higiene y salud, demostrando que la aparición de muchas enfermedades que afectan esta población en la actualidad es debido a inadecuados hábitos adquiridos a lo largo del tiempo. En efecto, los hábitos de higiene constituyen hoy día una de las grandes carencias educativas, que muchas veces no se instruyen adecuadamente en el hogar y mucho menos en la escuela. Las prácticas de higiene corporal se consideran un factor protector para el individuo al permitir la conservación de la salud y la prevención de enfermedades, por eso es fundamental que se implemente e incentive desde los inicios de la primera infancia.

Los hábitos saludables relacionadas con la alimentación y hábitos de higiene es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación; comprende a profesores, padres de familia y es en el hogar y en la escuela donde se deben dar adecuadas condiciones para lograr una sana alimentación e higiene personal saludable por lo tanto, es importante que los niños y niñas conozcan y comprendan la importancia de esta como principal mecanismo para garantizar la salud de las personas y que al mismo tiempo identifiquen las prácticas higiénicas que pueden implementar a nivel personal y en diferentes espacios en los que se encuentren.

El objetivo del presente estudio fue determinar los hábitos alimenticios e higiénicos en la atención a la primera infancia de las madres comunitarias de Centros de Desarrollo Integral de Sabanalarga atlántico.

### **Materiales y método.**

Estudio, descriptivo de corte transversal con enfoque cuantitativo, realizado en una población de 365 acudientes de niños de centro de Desarrollo Integral (CDI) las Mercedes de Sabanalarga, Atlántico, por muestreo no probabilístico a conveniencia se seleccionó una muestra de 75 padres de familia, 17 cuidadores o

“agentes educativos” y 8 auxiliares para una muestra total de 100 personas. Los Criterios de inclusión fueron madres de niños entre 0-5 años, madres con la disponibilidad de realizar las encuestas y que quisieran participar en el estudio, como criterios de exclusión, madres de niños/as con edades mayores de 5 años, el no cumplimiento de las madres de familias en la asistencia para realizar la encuesta y cuidadores que no dieron el consentimiento para participar en la investigación.

Para la recolección de la información se aplicó un cuestionario, el cual se le hizo previamente una prueba piloto para validar su comprensión de la cual sugirieron modificaciones al cuestionario, en relación al lenguaje de algunos ítems de opinión y datos sociodemográficos; que no alteraron de ninguna manera las propiedades psicométricas del cuestionario; debido a que los ítems modificados no puntúan dentro de la escala, sino que son datos complementarios; Las modificaciones al cuestionario fueron necesarias para evitar interpretaciones erradas de las preguntas. Previa explicación de la investigación se le entregó a cada participante el consentimiento informado y asentimiento y el cuestionario semiestructurado para su diligenciamiento que diligenciaron en un promedio de 30 minutos, atendiendo en todo momento las dudas durante su diligenciamiento; posterior a esto se agruparon todo los datos en el programa Microsoft Excel que permitió la organización, agrupación y procesamiento de los mismos para la construcción de tablas y gráficos para su respectivo análisis.

Como consideraciones éticas para el presente estudio se tuvo en cuenta la resolución de 8430 de 1993, por la cual se establecen las normas científico técnicas y administrativas para la investigación en salud (10) que posibilita la resolución de dilemas éticos frente a nuevos intereses y métodos de investigación que clasifica esta investigación de riesgo bajo, además la declaración de Helsinky (11) porque en todo momento se protegió la vida, la salud, la dignidad, la integridad, la intimidad y la confidencialidad.

## **Resultados.**

Los resultados obtenidos en las características sociodemográficas de la población estudiada se muestran en la Tabla 1 donde se evidencia que la mayor participación fue de mujeres representada en un 85%, las edades que prevalecen son entre 19 a 23 años representados en 37%, en unión libre el 42%, siendo la gran mayoría del municipio de Sabanalarga Atlántico de estrato socioeconómico 2 representado en un 56%.

La tabla 2 muestra los conocimientos sobre lactancia materna en menores de 6 meses que tiene los padres / cuidadores evidenciándose que el 91% saben que deben alimentar al recién nacido solo con leche materna, el 97% que debe ser lactancia materna exclusiva, el 70% sabe que la alimentación es a libre demanda, es decir cada vez que el bebé quiera y el 74% de las personas que trabajan respondió que alimentan a su bebé practicando la extracción de leche materna a mano y almacenarla.

En cuanto a la alimentación complementaria la Tabla 3 muestra los resultados donde se evidencia que el 53% incluye otros alimentos aparte de la leche materna, el 69% respondió que deben darle al bebé como alimentación complementaria pures y mazamoras, el 54% dicen que la consistencia de los alimentos complementarios deben ser licuados, el 68% alimenta al niño 5 veces al día, la mayoría 89% respondieron que la alimentación complementaria debe darse a los 5 meses, desconociendo que la edad propicia de inicio es a partir de los 6 meses de edad, sin embargo, el 76% tiene presente que el entorno adecuado a la hora de comer para el niño es en el comedor junto con la familia.

En cuanto a las características higiénicas que se deben tener con los niños menores de cinco años, la Tabla 4 muestra hasta qué edad se deben ayudar al niño en su higiene corporal el 70% de los padres encuestados estiman que deben hacerlo hasta los 6 años, durante la higiene corporal diaria del niño el 100% manifiesta incluir las siguientes partes del cuerpo (piel, manos, oídos, nariz, boca,

genitales, pies, uñas), el 78% responde lavar entre 3-4 veces el cabello del niño, y el 70% lava los genitales en la mitad del baño. Con lo que respecta a la higiene bucal, usan hilo dental para remover restos de alimentos que han quedado en los dientes del niño el 70%, cuentan con cepillo de dientes y crema dental especial para niños el 87 % y el 85% cambian estos cepillos cada 3 meses.

### **Discusión.**

Los resultados muestran los conocimientos e ideas que tienen los padres y educadores, como la lactancia, reconocen cual es la edad adecuada para la alimentación complementaria, como se debe de integrar a los infantes a la hora de comer y el trato hacia ellos, también en aquellas actividades higiénicas que realizan a menudo en sus hijos, evidenciando que no se encuentran en una ignorancia total a los temas en el cual se basó la encuesta realizada.

Según la OMS, Los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida; la lactancia materna favorece el crecimiento sano y mejora el desarrollo cognitivo; además, puede proporcionar beneficios a largo plazo, entre ellos la reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad y de enfermedades no transmisibles en etapas posteriores de la vida. (12)

La niñez, que tiene lugar en la etapa escolar, resulta la más adecuada para el establecer hábitos saludables que puedan mantener en su vida adulta, En este sentido, se contribuiría a una mejora en los índices que actualmente presentamos mundialmente de mortalidad y morbilidad causados por problemas de saneamiento e higiene o enfermedades crónicas adquiridas por no poseer estilos de vida saludable. (13)

Los resultados obtenidos en las características sociodemográficas de la población estudiada se muestra una mayor participación de mujeres representada en un 85%, las edades que prevalecen son entre 19 a 23 años representados en 37%. Lo cual concuerda con un estudio realizado por Varela Arévalo M, donde

participaron 170 padres y madres (88% eran mujeres) con un promedio de edad de 33 años (9,23). (14)

Con respecto al nivel de conocimiento sobre lactancia materna del 100% de los encuestados, el 97% respondieron tener conocimientos acerca del tema y el 3% restante manifestó no tener dichos conocimientos. Estos resultados conciertan con los obtenidos en una investigación, realizada por Osorio Aquino realizado con el fin de identificar el nivel de conocimiento sobre lactancia materna. En el cual se obtuvo como resultado que el 96.8% de las mujeres encuestadas menciona tener conocimiento sobre la lactancia materna. (15)

Por el contrario, en un estudio hecho por Bautista Hualpa, realizado con el objetivo de determinar el nivel de conocimientos y prácticas en lactancia materna de las madres adolescentes. En el cual se obtuvo como resultado que nivel de conocimientos en lactancia materna es bajo (37%) y la práctica de la lactancia es inadecuada (71%). (16)

En cuanto a la alimentación complementaria, se evidencia un conocimiento regular. El 89% de los encuestados respondió que la edad en la que se debe empezar la alimentación complementaria en el niño debe ser a partir de los 5 meses, mientras que, el 5% refiere que sería acorde a los 4 meses, hallazgo que concuerda con un estudio realizado por Mamani Yujra, donde se evidencia que el 50% de las madres, tienen un conocimiento regular sobre alimentación complementaria, seguido del 30% con un conocimiento bueno. (17) La literatura sugieren que los alimentos complementarios, es decir, los alimentos sólidos y líquidos distintos la leche materna o las fórmulas lácteas infantiles, no deben ser introducidos antes de los 4 meses, ni retrasarse más allá de 6 meses, debido a que se esta práctica podría impactar en la reducción del riesgo de alergia y obesidad a mediano y largo plazo. (18)

El 97% de las personas encuestadas consideran que la manera en que la madre debe dar de comer al niño es integrándolo a la familia con paciencia y mucha

dedicación. A la hora de contrastar se sincroniza junto al resultado de un estudio realizado por Rocío González Jiménez, donde se patentiza la manera en que los hábitos familiares, como lo es comer en familia he integrarse, es importante, ya que se considera un espacio de aprendizaje y socialización de normas y hábitos alimenticios. (19)

En lo que respecta hábitos higiénicos del 100% de la población encuestada El 78% respondieron que lavan el cabello de su hijo de 3-4 veces en la semana y el 22% todos los días. Resultados que conciertan con un estudio hecho por Sánchez Jorge, donde encontraron que el 87% lava su cabello de dos a tres veces a la semana y el 60 % se ducha, mientras que el 30 % lo realiza cuando amerita la situación. (20)

El 13% de los padres encuestados usan hilo dental, para remover restos de alimentos que han quedado entre los dientes de su hijo. Se contrasta con un estudio realizado por Sánchez Melissa, se evidencia el 50% realizan cepillado de los infantes sin utilizar seda dental. Muchos padres están dejando de lado el uso de la seda dental al momento de realizar la higiene bucal, trayendo como consecuencia este mal hábito en vista de no ser aplicado desde su infancia. (21) Es importante la frecuencia y técnica de cepillado dental para una buena salud bucal, como lo demuestra estudio en Madrid, donde los sujetos con mejor salud periodontal dicen tener mayor frecuencia de cepillado, mayor uso de seda o interdetales, más información de instrucciones de cepillado y mayor frecuencia del uso de los servicios odontológicos y de forma preventiva que con los sujetos con mala salud periodontal. (22)

Por último, Cabe resaltar que a manera general se evidencio que la mayoría de los padres y/o cuidadores realizan ciertas actividades que contribuyen a que los niños tengan una buena alimentación e higiene. Estos resultados señalan que a pesar de las buenas prácticas que la mayoría realizan, se debe promover cada vez más, mayores conocimientos y habilidades para la crianza y educación de los niños en relación con los hábitos de salud. Además, se evidencio que el papel de las

madres y/o cuidadores es determinante para el sano conocimiento y desarrollo del niño en las prácticas de alimentación e higiene, demostrando que la eficacia de las estrategias educativas dependerá en alto grado del reconocimiento de esta influencia sobre la conducta.

### **Conclusión.**

Tal y como se plantea la problemática al inicio de este estudio y la importancia de abordar los hábitos saludables, donde se incluyeron variables de alimentación e higiene desde la niñez y como juega un papel importante esas personas que imparten y guían en ellos esos hábitos, trayendo consigo estilo de vida saludable lo contrario a esto.

En este estudio, donde los padres y cuidadores, evidencian el conocimiento que tiene acerca de estas dos grandes variables evaluadas, los cuales la mayoría acertó en los temas evaluados.

La mayor parte de esta población es del sexo femenino, cursando entre la juventud y la adultez, en el cual las prácticas menos adecuadas, tales como la alimentación complementaria, donde ellos consideran que se refiere a dar leche formulada únicamente; otra práctica inadecuada es el no uso de seda dental y no haber realizado nunca visita al odontólogo, entre otras; fueron más frecuentes en padres de nivel socioeconómico bajo, lo que podría deberse a múltiples factores, entre ellos su menor nivel educativo y por tanto menores conocimientos sobre nutrición y salud, menores ingresos para adquirir cierto tipo de alimentos, creencias culturales sobre un mayor costo de alimentos saludables, entre otros.

Los antecedentes alimentarios de este grupo mostraron que los niños, recibieron lactancia materna, sin embargo, el uso de fórmulas lácteas fue una práctica común. Hubo regularidad en los conocimientos de alimentación complementaria, se infiere a partir de las respuestas de los padres y cuidadores que no tienen suficientemente claro el tiempo estipulado para iniciar la alimentación complementaria en el infante.

Se analizaron adecuadas practicas higiénicas, como los es el baño diario y la visita al odontólogo. En este sentido, reconocemos que se debería seguir reforzando y fortaleciendo los programas de promoción de la salud a nivel escolar, ya que se ofrece una gran oportunidad para beneficio de los estilos de vida saludable de los infantes.

Por lo anterior, es de importancia seguir realizando estudios con poblaciones similares o de la misma región, con el fin de trabajar de manera particular con cada población de acuerdo con sus necesidades he ir evidenciando los avances de las poblaciones y su concientización en los hábitos saludables.

### **Referencias Bibliográficas.**

1. Vallejo-Solarte M, Castro-Castro L, Cerezo-Correa M. Estado nutricional y Determinantes sociales en niños entre 0 y 5 años de la comunidad de Yunguillo y De Red Unidos, Mocoa – Colombia. Rev Uni salud. [Internet].2016 [cited 2020 Feb26] 18(1):113-125.Disponible en:  
<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v18n1/v18n1a12.pdf>
2. Muñoz Barajas Marelvi, Angarita Sussy Dayana. Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la etapa de educación inicial. Universidad distrital francisco José de caldas. 2017. disponible en <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/6447/1/mu%c3%b1ozbarajasmarelvi2017.pdf>
3. Liria Reyna. consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención. rev. Perú. med. exp. salud pública [internet]. 2012 jul [citado 2019 abr 23];29(3): 357-360. disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1726-46342012000300010&lng=es.b](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1726-46342012000300010&lng=es.b)

4. Campo-Ternera Lilia, Herazo-Beltrán Yaneth, García-Puello Floralinda, Suarez-Villa Mariela, Méndez Orlando, Vásquez-De la Hoz Francisco. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes. Salud, Barranquilla [Internet]. 2017 Dec [cited 2020 Feb 26]; 33(3): 419-428. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-55522017000300419&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522017000300419&lng=en).
5. Ruiz –León M, Gutiérrez- Duarte S. Impacto de la educación inicial y preescolar en el neurodesarrollo infantil. IE Rev. investig. educ. REDIECH[Internet]2018[cited 2020 Feb 26]9(17): 42-57 Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-85502018000200033&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-85502018000200033&lng=es&tlng=es)
6. Rebecca D. la salud y los objetivos de desarrollo del milenio. Organización mundial de la salud (2000, 2005, 2015). [https://www.who.int/hdp/publications/mdg\\_es.pdf](https://www.who.int/hdp/publications/mdg_es.pdf)
7. Barreno García I. estudio de los hábitos saludables en educación infantil: la higiene y el descanso. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/1042/1/tfg-b.9.pdf> [consultado el 18 de mayo de 2019]).
8. verdadera Barrial Martínez, A.; Barrial Martínez, A: "La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional", en Contribuciones a las Ciencias Sociales, diciembre 2011, [www.eumed.net/rev/cccss/16/](http://www.eumed.net/rev/cccss/16/)
9. Ávila P, Leiva L, Bueno J, Gámez M. Estrategia de educación en salud y ambientes saludables, para niñas, niños y adolescentes bajo protección. Rev movimiento científico [Internet]. 2016 [cited 2020 Feb 26]; Vol 10(2): 41-55. Available from: <https://revmovimientocientifico.iberu.edu.co/article/view/mct.10204/933>
10. Colombia. Ministerio de Salud. Resolución 8430 de 1993, octubre 4, por la cual se establecen las normas científico-técnicas y administrativas para la investigación en salud.

11. Manzini Jorge Luis. Declaración de helsinki: principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos. *acta bioeth.* [internet]. 2000 dic. [citado 2019 oct. 10]; 6(2): 321-334. disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1726569x2000000200010&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1726569x2000000200010&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/s1726-569x2000000200010>.
12. OMS. *Alimentación Sana*. Organización Mundial de la Salud.2018 [online] Available at: <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>> [Accessed 27 May 2020].
13. HERAZO BELTRÁN, Y., CAMPO TERNERA, L., GARCÍA PUELLO, F., SUAREZ VILLA, M., MÉNDEZ, O., VÁSQUEZ DE LA HOZ, F.. Estilos de vida saludables de niños, niñas y adolescentes de Barranquilla. *Revista Científica Salud Uninorte, Norteamérica*, 33, mar. 2017. Disponible en: <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/8767/214421442290>. Fecha de acceso: 06 may. 2020.
14. Varela-Arévalo M, Tenorio-Bangueroa A, Duarte-Alarcóna C. Prácticas parentales para promover hábitos saludables de alimentación en la primera infancia en Cali, Colombia. *Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]*. 2018 [citado 2020 May 06]; 22(3): 183-192. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v22n3/2174-5145-renhyd-22-03-183.pdf>
15. Osorio-Aquino M, Landa-Rivera R, Blázquez-Morales M, García-Hernández N, León-Vera J. Conocimiento y factores de finalización de la lactancia materna en mujeres de una comunidad en Veracruz, México. *Rev. horizonte sanitario [Internet]*. 2019 [citado 2020 May 06]; 18(2):195-200. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7021215>
16. Bautista-Hualpa Y, Díaz-Rivadeneira I. Conocimientos y prácticas de lactancia materna en madres adolescentes que asisten al Centro de Salud de Bagua. *Rev enferm Herediana [Internet]*. 2017 [citado 2020 May 06];10(1):14-21. Disponible en:

[https://www.researchgate.net/publication/319024081\\_Conocimientos\\_y\\_practicas\\_de\\_lactancia\\_materna\\_en\\_madres\\_adolescentes\\_que\\_asisten\\_al\\_Centro\\_de\\_Salud\\_de\\_Bagua](https://www.researchgate.net/publication/319024081_Conocimientos_y_practicas_de_lactancia_materna_en_madres_adolescentes_que_asisten_al_Centro_de_Salud_de_Bagua)

17. Mamani Y, Nilian M. Conocimiento sobre alimentación complementaria de madres con niños de 6-24 meses, beneficiarias del Programa Nacional Juntos en el centro de salud Pomata - 2018. [TESIS] Universidad Nacional de Altiplano; 2019.
18. Cuadros-Mendoza, CA, Vichido-Luna, MA, Montijo-Barrios, E, Zárate-Mondragón, F, Cadena-León, JF, Cervantes-Bustamante, R, Toro-Monjárez, E, & Ramírez-Mayans, JA. (2017). Actualidades en alimentación complementaria. *Acta pediátrica de México*, 38(3), 182-201. <https://dx.doi.org/10.18233/apm38no3pp182-2011390>
19. González-Jiménez Rocío, León-Larios Fátima, Lomas-Campos Mercedes, Albar María-Jesús. Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela-jardín en Perú: estudio cualitativo. *Rev. perú. med. exp. salud publica* [Internet]. 2016 Oct [citado 2020 Abr 22] ; 33( 4 ): 700-705. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342016000400013&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000400013&lng=es). <http://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2016.334.2554>.
20. Jorge S. Promoción de la higiene personal en los escolares del grupo CETI de la comunidad de chocón. noviembre 2017- marzo 2018. [TESIS]. Universidad Nacional de Chimborazo; 2018
21. Muñoz Barajas Marelvi, Angarita Sussy Dayana. Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la etapa de educación inicial. Universidad distrital francisco José de caldas. 2017. disponible en <http://repository.udistrital.edu.co/bitstream/11349/6447/1/mu%c3%b1ozbarajasmarelvi2017.pdf>
22. Legido B. Percepción de salud oral y hábitos de higiene bucodental de una muestra de la población española trabajadora y su relación con el estado de

salud periodontal. [TESIS DOCTORAL] Universidad Complutense de Madrid; 2015.