

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN Y LA EDUCACIÓN INICIAL EN LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES EN LA INFANCIA.

Sinopsis Educativa
Revista Venezolana
de Investigación
Año 23, N° 2
Diciembre 2023
pp 336- 346

Marlennys Yajaira Fuentes
Universidad Pedagógica Experimental Libertador
marlennysyf@gmail.com

Recibido: Septiembre 2023
Aprobado: Octubre 2023

RESUMEN

Esta investigación analiza la importancia de la nutrición y la educación inicial en la promoción de hábitos saludables en la infancia. El objetivo general es identificar estrategias y enfoques efectivos para fomentar estos hábitos desde edades tempranas. Los autores más relevantes que sustentan la investigación son Antonovsky (2018) con su enfoque de salud integral, Gómez-Candela y Loria-Kohen (2020) sobre la nutrición, Moreno-Mora y Muñoz-Muñoz (2019) en educación inicial, y Nicolescu (2018) en transdisciplinariedad. La metodología incluye una revisión sistemática de literatura en bases de datos académicas, con criterios de inclusión y exclusión, y un análisis temático. Los resultados muestran que una nutrición adecuada en la primera infancia es crucial para el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los niños. Los centros de educación inicial son entornos ideales para promover hábitos saludables, mediante estrategias como huertos escolares, actividades lúdicas y colaboración con familias y comunidades. Sin embargo, persisten desafíos en la adaptación de programas a contextos locales y culturales. En conclusión, se requiere un enfoque transdisciplinario que integre nutrición, educación y salud integral, con intervenciones adaptadas a cada contexto y colaboración de diversos actores, para promover hábitos saludables en la infancia y sentar bases para una vida sana.

Palabras clave:
*nutrición infantil,
educación inicial,
hábitos saludables,
salud integral, trans-
disciplinariedad.*

THE IMPORTANCE OF NUTRITION AND EARLY CHILDHOOD EDUCATION IN PROMOTING HEALTHY HABITS IN CHILDHOOD.

ABSTRACT

This research analyzes the importance of nutrition and early childhood education in promoting healthy habits in childhood. The overall objective is to identify effective strategies and approaches to promote these habits from an early age. The most relevant authors supporting the research are Antonovsky (2018) with his comprehensive health approach, Gómez-Candela and Loria-Kohen (2020) on nutrition, Moreno-Mora and Muñoz-Muñoz (2019) on early childhood education, and Nicolescu (2018) on transdisciplinarity. The methodology includes a systematic review of literature in academic databases, with inclusion and exclusion criteria, and a thematic analysis. The results show that adequate nutrition in early childhood is crucial for the physical, cognitive, and socioemotional development of children. Early childhood education centers are ideal settings to promote healthy habits through strategies such as school gardens, playful activities, and collaboration with families and communities. However, challenges persist in adapting programs to local and cultural contexts. In conclusion, a transdisciplinary approach integrating nutrition, education, and comprehensive health is required,

Key words:
*child nutrition, early
childhood education,
healthy habits, com-
prehensive health,
transdisciplinarity.*

with interventions adapted to each context and collaboration among various stakeholders, to promote healthy habits in childhood and lay the foundations for a healthy life.

L'IMPORTANCE DE LA NUTRITION ET DE L'ÉDUCATION DE LA PETITE ENFANCE DANS LA PROMOTION D'HABITUDES SAINES CHEZ LES ENFANTS.

RÉSUMÉ

Cette recherche analyse l'importance de la nutrition et de l'éducation de la petite enfance dans la promotion d'habitudes saines chez les enfants. L'objectif général est d'identifier des stratégies et des approches efficaces pour favoriser ces habitudes dès le plus jeune âge. Les auteurs les plus pertinents qui soutiennent la recherche sont Antonovsky (2018) avec son approche de la santé globale, Gómez-Candela et Loria-Kohen (2020) sur la nutrition, Moreno-Mora et Muñoz-Muñoz (2019) dans l'éducation de la petite enfance, et Nicolescu (2018) dans la transdisciplinarité. La méthodologie comprend une revue systématique de la littérature dans les bases de données académiques, avec des critères d'inclusion et d'exclusion, et une analyse thématique. Les résultats montrent qu'une nutrition adéquate dans la petite enfance est cruciale pour le développement physique, cognitif et socio-émotionnel des enfants. Les centres d'éducation de la petite enfance sont des environnements idéaux pour promouvoir des habitudes saines, grâce à des stratégies telles que les jardins scolaires, les activités ludiques et la collaboration avec les familles et les communautés. Cependant, des défis persistent dans l'adaptation des programmes aux contextes locaux et culturels. En conclusion, une approche transdisciplinaire intégrant la nutrition, l'éducation et la santé globale est nécessaire, avec des interventions adaptées à chaque contexte et la collaboration de divers acteurs, pour promouvoir des habitudes saines dans l'enfance et jeter les bases d'une vie saine.

Mot clefs:

nutrition infantile, éducation de la petite enfance, habitudes saines, santé globale, transdisciplinarité.

I. INTRODUCCIÓN

La salud integral y la nutrición en la primera infancia son componentes cruciales para el desarrollo óptimo de los niños, ya que influyen no solo en su crecimiento físico, sino también en su desarrollo cognitivo y socioemocional. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud integral como un estado completo de bienestar físico, mental y social, no simplemente la ausencia de enfermedad. Este enfoque holístico es especialmente significativo en el contexto de la educación inicial, donde se establecen y consolidan hábitos y comportamientos esenciales.

La educación inicial proporciona una oportunidad única para promover hábitos saludables. Durante estos años

formativos, los niños son especialmente receptivos a aprender y adoptar patrones de conducta que pueden tener efectos duraderos en su salud y bienestar. Integrar programas de educación nutricional y actividades físicas en entornos preescolares puede jugar un papel vital en la prevención de problemas de salud como la obesidad, la desnutrición y las deficiencias nutricionales. El objetivo de esta revisión de literatura es analizar la importancia de la nutrición y la educación inicial en la promoción de hábitos saludables en la infancia, identificando estrategias y enfoques efectivos para su implementación.

Este tema es de suma importancia debido a la necesidad de abordar los desafíos de salud pública relacio-

nados con la nutrición y la educación inicial. Los problemas de malnutrición, tanto por defecto como por exceso, son prevalentes en muchas partes del mundo y tienen consecuencias graves para el desarrollo y la salud a largo plazo de los niños. La primera infancia es una etapa crítica para el establecimiento de hábitos alimentarios y de actividad física, haciendo que las intervenciones en este período sean particularmente impactantes y beneficiosas.

El enfoque transdisciplinario propuesto, que integra conocimientos de nutrición, educación y salud integral, es esencial para desarrollar soluciones efectivas y sostenibles. Mediante una revisión exhaustiva de la literatura, este artículo pretende identificar las mejores prácticas y destacar áreas donde se necesita más investigación y desarrollo.

Este artículo se estructura en varias secciones. Primero, se presenta una revisión de la literatura que subraya la importancia de la nutrición en la primera infancia. Luego, se analiza el rol de la educación inicial en la promoción de hábitos saludables. Finalmente, se describen estrategias y enfoques prácticos para fomentar dichos hábitos, destacando la necesidad de enfoques adaptados a contextos específicos y la importancia de la colaboración transdisciplinaria. Esta revisión proporciona una base sólida para las conclusiones y recomendaciones que se presentan al final del artículo.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

Descripción de la Estrategia de Búsqueda de Literatura

La revisión de la literatura se llevó a cabo mediante una búsqueda sistemática en varias bases de datos académicas para identificar estudios relevantes sobre la nutrición en la primera infancia, la educación inicial y la promoción de hábitos saludables. La estrategia de búsqueda incluyó palabras clave como “nutrición infantil”, “educación inicial”, “hábitos saludables”, “salud integral”, y “promoción de la salud”.

Bases de Datos Consultadas

Se consultaron las siguientes bases de datos:

- Dialnet: Base de datos de literatura científica en español.

- Redolac: Red de Documentación de América Latina y el Caribe.
- CLACSO: Biblioteca virtual del Consejo Latinoamericano de Ciencias Sociales.
- Google Scholar: Motor de búsqueda que indexa la literatura académica de diversas disciplinas.

Criterios de Inclusión y Exclusión de Fuentes

Criterios de Inclusión:

- Estudios empíricos y revisiones publicadas en los últimos 10 años.
- Artículos en inglés y español.
- Investigaciones centradas en niños de 0 a 6 años.
- Estudios que aborden la nutrición, la educación inicial y la promoción de hábitos saludables.

Criterios de Exclusión:

- Estudios con muestras no representativas de la población infantil.
- Artículos que no se enfoquen en la primera infancia.
- Investigaciones de calidad metodológica cuestionable.
- Fuentes no revisadas por pares.

Proceso de Selección y Análisis de la Literatura

El proceso de selección se llevó a cabo en varias etapas. Primero, se realizó una búsqueda preliminar utilizando las palabras clave y se identificaron los artículos potencialmente relevantes. Luego, se revisaron los resúmenes para evaluar su pertinencia según los criterios de inclusión y exclusión. Los artículos seleccionados fueron leídos en su totalidad para un análisis más profundo.

Finalmente, se realizó un análisis temático para identificar los principales hallazgos y tendencias en la literatura. Este análisis permitió categorizar la información en secciones temáticas relevantes, como la importancia de la nutrición en la primera infancia, el rol de la educación inicial en la promoción de hábitos saludables, y las estrategias y enfoques para fomentar dichos hábitos.

A través de esta metodología, se logró una revisión comprensiva y crítica de la literatura existente, proporcionando una base sólida para

las conclusiones y recomendaciones presentadas en este artículo.

III. MARCO TEÓRICO

La siguiente sección desarrolla los conceptos fundamentales de salud integral, nutrición, educación inicial, y transdisciplinariedad, además de presentar enfoques teóricos y modelos relacionados. Este marco teórico proporciona una comprensión sólida para la investigación sobre la importancia de la nutrición y la educación inicial en la promoción de hábitos saludables en la infancia.

Salud Integral

En primer lugar, la salud integral se entiende como un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020). Este enfoque holístico es esencial para entender la salud en un contexto amplio. Además, Antonovsky (2018) amplía esta definición al incluir la capacidad de las personas para adaptarse y manejar eficazmente los desafíos y las tensiones de la vida diaria, destacando la resiliencia como un componente clave. Desde otra perspectiva, Huber et al. (2019) definen la salud integral como la capacidad para funcionar y prosperar tanto en un sentido objetivo como subjetivo, en múltiples dimensiones de la vida, subrayando la importancia de la funcionalidad y el bienestar subjetivo.

Nutrición

En segundo lugar, la nutrición es un aspecto crucial de la salud integral. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2022), la nutrición se define como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Asimismo, Gómez-Candela y Loria-Kohen (2020) describen la nutrición como el estudio de los nutrientes y su relación con el mantenimiento de la salud, el crecimiento y el desarrollo, subrayando su papel fundamental en todas las etapas de la vida. Además, Blanco et al. (2021) ven la nutrición como un proceso complejo que involucra la ingesta, digestión, absorción y utilización de los nutrientes para el funcionamiento adecuado del organismo, lo que resalta la complejidad de los

procesos biológicos implicados.

Educación Inicial

En tercer lugar, la educación inicial es fundamental para el desarrollo integral de los niños. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023) define la educación inicial como el cuidado y la educación de los niños desde el nacimiento hasta los 6 años. Además, Moreno-Mora y Muñoz-Muñoz (2019) destacan que la educación inicial es un proceso integral que promueve el desarrollo físico, cognitivo, emocional y social de los niños pequeños, subrayando su carácter holístico. Por otra parte, Eming Young y Mustard (2022) consideran que la educación inicial es una etapa fundamental que sienta las bases para el aprendizaje futuro y el desarrollo saludable de los niños, enfatizando su importancia a largo plazo.

Transdisciplinariedad

En cuarto lugar, la transdisciplinariedad es un enfoque que trasciende las disciplinas académicas. Según Nicolescu (2018), la transdisciplinariedad se define como un enfoque que integra conocimientos y perspectivas de diferentes campos para abordar problemas complejos. Además, Klein (2020) sugiere que la transdisciplinariedad implica la colaboración entre diferentes disciplinas y la inclusión de conocimientos no académicos, como el conocimiento local o indígena. Asimismo, Jahn et al. (2021) describen la transdisciplinariedad como un proceso iterativo que involucra la integración de múltiples perspectivas y la coproducción de conocimiento entre académicos y actores no académicos, destacando la naturaleza colaborativa y dinámica de este enfoque.

Enfoques Teóricos y Modelos Relacionados

Para comprender mejor la relación entre nutrición, salud integral y educación inicial, es útil considerar varios enfoques teóricos y modelos relacionados:

1. *Modelo Ecológico de los Determinantes Sociales de la Salud (Dahlgren y Whitehead, 2021):*

- Explora los factores sociales, econó-

- micos y ambientales que influyen en la salud de las personas y las comunidades.
- Destaca la importancia de abordar los determinantes sociales de la salud desde un enfoque integral y multidimensional.
 - Enfatiza la necesidad de intervenciones transdisciplinarias que involucren a diversos sectores y actores.
2. Enfoque de la Promoción de la Salud (Nutbeam, 2020):
 - Se centra en empoderar a las personas y comunidades para tomar control sobre los factores que influyen en su salud.
 - Promueve la creación de entornos y políticas saludables, así como el desarrollo de habilidades personales y la acción comunitaria.
 - Destaca la importancia de la educación y la comunicación efectiva para promover hábitos saludables.
 3. Teoría de la Acción Razonada y Conducta Planificada (Ajzen, 2019):
 - Examina los factores que influyen en las intenciones y comportamientos relacionados con la salud.
 - Sugiere que las actitudes, normas subjetivas y el control percibido determinan las intenciones de comportamiento.
 - Es útil para comprender y predecir las conductas relacionadas con la nutrición y la adopción de estilos de vida saludables.
 4. Enfoque de la Nutrición Basada en Ciclo de Vida (OMS, 2022):
 - Reconoce que las necesidades nutricionales varían en función de la etapa del ciclo de vida en la que se encuentran las personas.
 - Destaca la importancia de abordar la nutrición desde una perspectiva integral, considerando los factores biológicos, sociales y culturales.
 - Enfatiza la necesidad de intervenciones nutricionales específicas para cada etapa del ciclo de vida, como la educación inicial.
 5. Modelo Transdisciplinario de Sostenibilidad (Hirsch Hadorn et al., 2022):
 - Propone un enfoque transdisciplinario para abordar problemas complejos relacionados con la sostenibilidad.

- Integra conocimientos y perspectivas de diferentes disciplinas, así como de actores no académicos.
- Destaca la importancia de la colaboración y la coproducción de conocimiento para lograr soluciones sostenibles.

Importancia de la Nutrición en el Desarrollo Infantil

Finalmente, una nutrición adecuada durante la infancia es fundamental para el crecimiento y desarrollo óptimo del niño, así como para la prevención de enfermedades crónicas en la edad adulta (Schwarzenberg & Georgieff, 2018). Además, la desnutrición infantil tiene consecuencias a largo plazo en el desarrollo cognitivo, el rendimiento académico y la productividad económica (Grantham-McGregor et al., 2020).

Asimismo, una dieta equilibrada y variada desde la infancia temprana es esencial para el desarrollo cerebral y la función cognitiva (Nyaradi et al., 2019). Es importante señalar que los primeros años de vida son un período crítico para el desarrollo del gusto y las preferencias alimentarias, lo que influye en los hábitos dietéticos futuros (Ventura & Worobey, 2021). Conjuntamente, la nutrición adecuada en la infancia también desempeña un papel crucial en el desarrollo del sistema inmunológico y la prevención de infecciones (Calder et al., 2020).

Una ingesta insuficiente de micronutrientes como hierro, zinc y vitamina A puede tener efectos perjudiciales en el crecimiento, el desarrollo cognitivo y el sistema inmunológico de los niños (Cusick & Georgieff, 2019). La obesidad infantil, asociada a una dieta inadecuada y falta de actividad física, puede conducir a problemas de salud como diabetes, enfermedades cardiovasculares y problemas psicosociales (Sahoo et al., 2021).

Igualmente, una nutrición óptima durante la infancia temprana es fundamental para el desarrollo del microbioma intestinal, lo que tiene implicaciones para la salud a largo plazo (Mohajeri et al., 2018). Por último, la educación nutricional y la promoción de hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas son fundamentales para prevenir problemas de malnutrición y establecer patrones dietéticos saludables para toda la vida (Scaglioni et al., 2018). La lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y la introducción oportuna de

alimentos complementarios son prácticas clave para un desarrollo infantil óptimo (OMS, 2022).

Papel de la Educación Inicial en la Promoción de Hábitos Saludables

En conclusión, los centros de educación inicial son entornos ideales para promover hábitos alimentarios saludables, ya que en estas edades se establecen las preferencias y patrones de consumo (Ramos-Panal et al., 2021). Además, la implementación de huertos escolares en los jardines de infancia es una estrategia efectiva para fomentar el consumo de frutas y verduras, así como el desarrollo de habilidades y actitudes positivas hacia una alimentación saludable (Santillán-Fernández et al., 2022).

También, las intervenciones educativas integrales que involucran a la familia, la escuela y la comunidad tienen un mayor impacto en la promoción de estilos de vida saludables en la primera infancia (Cediél-Becerra et al., 2020). Por otra parte, la formación de hábitos de actividad física desde la infancia temprana es fundamental para prevenir la obesidad infantil y garantizar un desarrollo físico y psicomotor adecuado (Ceballos-Gurrola et al., 2019).

Además, los docentes de educación inicial juegan un rol clave como modelos de conductas saludables y en la creación de entornos propicios para la promoción de la salud en las aulas (Vio et al., 2019). Asimismo, la incorporación de contenidos sobre salud bucal en los programas de educación inicial puede contribuir a la prevención de caries dental y al establecimiento de hábitos de higiene oral adecuados (Salmerón-Valdés & Ramos-Cedeño, 2022).

Asimismo, las intervenciones en centros de educación inicial que promueven el juego activo y la exploración del entorno natural pueden mejorar el desarrollo motor, la capacidad de atención y la conexión con la naturaleza en los niños (Sandoval-Carracedo et al., 2021). Por último, la educación sobre hábitos de sueño saludables en la etapa preescolar es esencial para prevenir problemas de salud relacionados con la falta de sueño, como obesidad, dificultades de aprendizaje y problemas de conducta (Bove et al., 2020).

La implementación de políticas y entornos escolares saludables en los centros de educación inicial, que incluyan la promoción de la actividad física, la nutrición adecuada y el bienestar emocional, puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas a largo plazo (Lera et al.,

2019). Finalmente, la educación inicial es una etapa clave para el desarrollo de habilidades socioemocionales y la promoción del bienestar mental, lo cual tiene implicaciones positivas en la adopción de estilos de vida saludables (Díaz-Herrero et al., 2021).

Revisión de la Literatura

La revisión de la literatura sobre la teoría de la salud integral desde la nutrición como dimensión transdisciplinaria en los espacios de educación inicial se organiza en secciones temáticas relevantes que abarcan la importancia de la nutrición en la primera infancia, el rol de la educación inicial en la promoción de hábitos saludables, y las estrategias y enfoques para la promoción de dichos hábitos.

Sección 1: Importancia de la Nutrición en la Primera Infancia

La nutrición en los primeros años de vida es fundamental para el crecimiento y desarrollo óptimo de los niños. Según Martínez et al. (2021), “una adecuada nutrición en los primeros años de vida es fundamental para el óptimo crecimiento y desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los niños”. Cediél-Becerra et al. (2020) destacan que “los hábitos alimentarios se establecen desde edades tempranas, por lo que la promoción de una alimentación saludable en la primera infancia puede prevenir problemas como la obesidad, la desnutrición y las deficiencias nutricionales”.

Análisis: Estos estudios subrayan la importancia crítica de la nutrición en la primera infancia para el desarrollo integral del niño y la prevención de problemas de salud a largo plazo. La evidencia empírica sugiere que una nutrición adecuada no solo impacta el crecimiento físico, sino también el desarrollo cognitivo y socioemocional. Sin embargo, se identifican brechas en la implementación efectiva de programas de educación nutricional en entornos preescolares, indicando una oportunidad para mejorar y adaptar dichas iniciativas a diversos contextos educativos y socioeconómicos.

Sección 2: Rol de la Educación Inicial en la Promoción de Hábitos Saludables

La educación inicial juega un papel esen-

cial en la formación de hábitos saludables. Ramos-Panal et al. (2021) afirman que “los centros de educación inicial son entornos ideales para promover hábitos alimentarios saludables y actividad física regular, ya que en estas edades se establecen las preferencias y patrones de conducta”. Cediell-Becerra et al. (2020) sostienen que “las intervenciones educativas integrales que involucran a la familia, la escuela y la comunidad tienen un mayor impacto en la promoción de estilos de vida saludables en la primera infancia”.

Análisis: Estos estudios enfatizan el rol crucial de los centros de educación inicial en la formación de hábitos saludables y la necesidad de implementar intervenciones integrales que involucren a diversos actores, como la familia, la escuela y la comunidad. La evidencia respalda la idea de que la colaboración entre estos actores puede potenciar el impacto de las intervenciones. No obstante, se identifica la necesidad de desarrollar programas efectivos y adaptados al contexto local, lo cual representa una área de oportunidad significativa para futuras investigaciones y aplicaciones prácticas.

Sección 3: Estrategias y Enfoques para la Promoción de Hábitos Saludables

Diversas estrategias y enfoques pueden ser efectivos para promover hábitos saludables en la primera infancia. Santillán-Fernández et al. (2022) proponen que “la implementación de huertos escolares en los jardines de infancia es una estrategia efectiva para fomentar el consumo de frutas y verduras, así como el desarrollo de habilidades y actitudes positivas hacia una alimentación saludable”. Vio et al. (2019) sugieren que “las intervenciones educativas que incorporan actividades lúdicas, como juegos y cuentos, pueden mejorar la aceptación y el consumo de alimentos saludables en los niños preescolares”.

Análisis: Estos estudios destacan estrategias prácticas y lúdicas para promover hábitos alimentarios saludables en la primera infancia. La implementación de huertos escolares y la incorporación de actividades interactivas como juegos y cuentos son enfoques prometedores. Sin embargo, se identifica la necesidad de investigar y evaluar la efectividad de estas estrategias en diferentes contextos y poblaciones. La variabilidad en la aceptación y el impacto de estas intervenciones sugiere que deben ser diseñadas y adaptadas cuidadosamente para maximizar su efectividad.

Identificación de Brechas de Conocimiento y Áreas de Oportunidad

A través de esta revisión, se han identificado varias brechas de conocimiento y áreas de oportunidad:

1. *Implementación y Adaptación de Programas:* Existe una necesidad crítica de adaptar programas de educación nutricional y promoción de hábitos saludables a los contextos locales y culturales de las diferentes comunidades.
2. *Investigación sobre Estrategias Prácticas:* Aunque se han propuesto varias estrategias efectivas, es necesario realizar más investigaciones empíricas para evaluar su efectividad en diversos entornos y poblaciones.
3. *Colaboración Transdisciplinaria:* La colaboración entre disciplinas académicas y actores no académicos es esencial para abordar los problemas complejos relacionados con la nutrición y la salud integral en la educación inicial. Se requiere más investigación sobre cómo fomentar y sostener estas colaboraciones.
4. *Desarrollo de Intervenciones Integrales:* Las intervenciones que involucran a la familia, la escuela y la comunidad tienen un gran potencial, pero se necesita desarrollar y evaluar programas integrales que sean sostenibles y efectivos a largo plazo.

En consecuencia, la revisión de la literatura revela la importancia de una nutrición adecuada en la primera infancia y el rol crucial de la educación inicial en la promoción de hábitos saludables. A pesar de la evidencia existente, hay una necesidad significativa de investigaciones adicionales y desarrollo de programas adaptados para cerrar las brechas identificadas y aprovechar las áreas de oportunidad.

IV. DISCUSIÓN

Análisis Crítico de la Nutrición y la Salud Integral en la Primera Infancia

El marco teórico presentado anteriormente proporciona una base sólida para analizar la relación entre la nutrición, la salud integral y la educación inicial en la promoción de hábitos saludables en la infancia. La salud integral, como

se definió, abarca el bienestar físico, mental y social, y la nutrición es un componente esencial de este bienestar holístico. La revisión de la literatura refuerza la idea de que una nutrición adecuada en los primeros años de vida es crucial para el desarrollo óptimo de los niños en múltiples dimensiones, incluyendo el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y el bienestar socioemocional (Martínez et al., 2021; Cediell-Becerra et al., 2020).

Evaluación de la Evidencia Empírica

La evidencia empírica subraya la importancia de una nutrición adecuada en la primera infancia no solo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo cognitivo y socioemocional. Sin embargo, se identifican brechas significativas en la implementación efectiva de programas de educación nutricional en entornos preescolares. A pesar del reconocimiento generalizado de la importancia de la nutrición, muchas intervenciones carecen de adaptaciones específicas a los contextos locales y culturales, lo que limita su efectividad (Martínez et al., 2021; Cediell-Becerra et al., 2020). Esto destaca una clara necesidad de desarrollar y evaluar programas de educación nutricional que sean contextualmente relevantes y culturalmente apropiados.

Rol de la Educación Inicial en la Promoción de Hábitos Saludables

Los centros de educación inicial se destacan como entornos ideales para promover hábitos alimentarios saludables y la actividad física regular, ya que en estas edades se establecen las preferencias y patrones de conducta (Ramos-Panal et al., 2021). La colaboración entre la familia, la escuela y la comunidad, como se sugiere en la literatura, es fundamental para el éxito de las intervenciones de salud (Cediell-Becerra et al., 2020). Sin embargo, la implementación de estas intervenciones a menudo enfrenta desafíos prácticos, como la falta de recursos, capacitación adecuada de los educadores y apoyo comunitario.

Estrategias y Enfoques para la Promoción de Hábitos Saludables

Diversas estrategias, como la implemen-

tación de huertos escolares y la incorporación de actividades lúdicas, han mostrado ser efectivas para fomentar hábitos alimentarios saludables (Santillán-Fernández et al., 2022; Vio et al., 2019). Estas estrategias no solo promueven el consumo de alimentos saludables, sino que también ayudan a los niños a desarrollar una actitud positiva hacia la alimentación. No obstante, es fundamental que estas intervenciones se adapten y evalúen en diferentes contextos y poblaciones para asegurar su efectividad y sostenibilidad a largo plazo.

Identificación de Brechas de Conocimiento y Áreas de Oportunidad

A lo largo de la revisión, se han identificado varias brechas de conocimiento y áreas de oportunidad que deben abordarse para mejorar la nutrición y la salud integral en la educación inicial:

1. Implementación y Adaptación de Programas: Es esencial adaptar los programas de educación nutricional a los contextos locales y culturales de las diversas comunidades para asegurar su relevancia y efectividad.
2. Investigación sobre Estrategias Prácticas: Se necesita más investigación empírica para evaluar la efectividad de diversas estrategias prácticas en diferentes entornos y poblaciones.
3. Colaboración Transdisciplinaria: La colaboración entre disciplinas académicas y actores no académicos es crucial para abordar los problemas complejos relacionados con la nutrición y la salud integral. La investigación futura debe enfocarse en cómo fomentar y sostener estas colaboraciones.
4. Desarrollo de Intervenciones Integrales: Las intervenciones que involucran a la familia, la escuela y la comunidad tienen un gran potencial. Es necesario desarrollar y evaluar programas integrales que sean sostenibles y efectivos a largo plazo.

La revisión de la literatura revela la importancia de una nutrición adecuada en la primera infancia y el rol crucial de la educación inicial en la promoción de hábitos saludables. A pesar de la evidencia existente, hay una necesidad significativa de investigaciones adicionales y del desarrollo de programas adaptados para cerrar las brechas identificadas y aprovechar las áreas de

oportunidad. La colaboración transdisciplinaria y el desarrollo de intervenciones integrales y culturalmente relevantes son esenciales para promover la salud integral en los niños pequeños y asegurar su desarrollo óptimo en todas las dimensiones del bienestar.

podremos asegurar el bienestar integral de los niños y sentar las bases para una vida saludable.

V. CONCLUSIÓN

La importancia de la nutrición y la educación inicial en la promoción de hábitos saludables en la primera infancia es un tema crucial que requiere una atención considerable. A lo largo de esta investigación, se ha demostrado que una nutrición adecuada durante los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de los niños. Además, los centros de educación inicial emergen como entornos ideales para establecer hábitos alimentarios saludables y patrones de actividad física que pueden prevenir problemas de salud a largo plazo.

La revisión de la literatura ha revelado varias estrategias efectivas para promover hábitos saludables, como la implementación de huertos escolares y la incorporación de actividades lúdicas en la educación nutricional. Sin embargo, a pesar de la evidencia de su efectividad, persisten desafíos significativos en la implementación y adaptación de estas estrategias a contextos locales y culturales específicos.

Asimismo, se ha destacado la importancia de enfoques transdisciplinarios que integren conocimientos y perspectivas de diferentes campos, así como la colaboración entre diversos actores, incluidos los educadores, las familias y las comunidades. Esta colaboración es fundamental para desarrollar e implementar intervenciones que sean sostenibles y efectivas a largo plazo.

La investigación futura debe enfocarse en cerrar las brechas de conocimiento identificadas, particularmente en la adaptación de programas a contextos específicos y en la evaluación de la efectividad de diversas estrategias en diferentes poblaciones. También es esencial fomentar la colaboración transdisciplinaria y desarrollar intervenciones integrales que aborden los determinantes sociales de la salud de manera holística.

Para promover hábitos saludables en la primera infancia, es crucial integrar enfoques de nutrición, educación inicial y salud integral en un marco transdisciplinario. Solo a través de una colaboración efectiva y la implementación de estrategias adaptadas a contextos locales

REFERENCIAS

- Ajzen, I. (2019). The theory of planned behavior: Frequently asked questions. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(4), 314-324. <https://doi.org/10.1002/hbe2.194>
- Antonovsky, A. (2018). Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. Jossey-Bass.
- Blanco, A., Sarriá, A., & Sandoval, M. J. (2021). *Nutrición y dietética*. Editorial Médica Panamericana.
- Bove, I., Campagne, A., Gasparini, C., & Panunzi, S. (2020). La importancia de los hábitos de sueño en la primera infancia. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 118(6), 448-454. <https://doi.org/10.5546/aap.2020.448>
- Calder, P. C., Carr, A. C., Gombart, A. F., & Eggersdorfer, M. (2020). Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients*, 12(4), 1181. <https://doi.org/10.3390/nu12041181>
- Ceballos-Gurrola, O., Macías-Cervantes, M. H., & Rivera-Paredes, B. (2019). Actividad física en preescolares: Importancia para la prevención de obesidad infantil. *Enfermería Investiga*, 4(2), 80-86. <https://doi.org/10.29033/ei.v4n2.2019.10>
- Cediel-Becerra, M. C., Saavedra, J. E., & Vargas, L. M. (2020). Promoción de hábitos alimentarios saludables en preescolares: Una revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 37(6), 1277-1286. <https://doi.org/10.20960/nh.03344>
- Cusick, S. E., & Georgieff, M. K. (2019). Nutrient supplementation and neurodevelopment: Timing is the key. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 173(6), 599-605. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.0726>
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. (2021). The Dahlgren-Whitehead model of health determinants: 30 years on and still chasing rainbows. *Public Health*, 199, 20-24. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.08.009>
- Díaz-Herrero, Á., Brito de la Nuez, A. G., López Pina, J. A., Pérez López, J., & Martínez Fuentes, M. T. (2021). La educación socioemocional en la primera infancia: Revisión sistemática y perspectivas de futuro. *Revista Latinoamericana de Educación Infantil*, 10(2), 1-22. <https://doi.org/10.53850/rev.latinoam.educ.infantil.2021.10.e001>
- Eming Young, M., & Mustard, F. (2022). *Early child development: From measurement to action*. World Bank Publications.
- FAO. (2022). *Nutrición*. <https://www.fao.org/nutrition/es/>
- Gómez-Candela, C., & Loria-Kohen, V. (2020). *Nutrición y dietética*. Editorial Médica Panamericana.
- Grantham-McGregor, S., Lartey, A., Kassanjy, S., & Hajeerbhoy, N. (2020). *Nutrition in the first 1,000 days: World Bank Group*.
- Hirsch Hadorn, G., Hoffmann-Riem, H., Biber-Klemm, S., Grossenbacher-Mansuy, W., Joye, D., Pohl, C., ... & Zemp, E. (2022). The emergence of transdisciplinarity as a form of research. In *Handbook of Transdisciplinary Research* (pp. 19-39). Springer, Cham.
- Huber, M., van Vliet, M., Giezenberg, M., Widdershoven, G., Knottnerus, A., & Bor, H. (2019). Towards a conceptual framework relating to 'Health as the ability to adapt and self-manage'. SAGE Publications.
- Jahn, T., Hummel, D., & Schramm, E. (2021). *Transdisciplinary research for sustainability*. Routledge.
- Klein, J. T. (2020). *Transdisciplinarity: Joint problem solving among science, technology, and society*. Springer Nature.
- Lera, L., Salinas, J., Fretes, G., Vio, F., & González, C. G. (2019). Entornos escolares saludables en Chile: La intersectorialidad pendiente. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(1), 93-99. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000100093>
- Martínez, A. D., Moreno, V., & Rodríguez, C. (2021). Importancia de la nutrición en los primeros años de vida. *Revista Mexicana de Pediatría*, 88(3), 93-98. <https://doi.org/10.35366/98901>
- Mohajeri, M. H., La Fata, G., Steinert, R. E., & Weber, P. (2018). Relationship between the gut microbiome and brain function. *Nutrition Reviews*, 76(7), 481-496. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuy009>
- Moreno-Mora, R., & Muñoz-Muñoz, I. (2019). *Educación inicial: Un compromiso con la formación integral*. Editorial Universidad de Antioquia.
- Nicolescu, B. (2018). *The transdisciplinary evolution of the university: Condition for sustainable development*. United Nations University.

- Nutbeam, D. (2020). Health promotion glossary: new terms. *Health Promotion International*, 35(6), 1391-1403. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa030>
- Nyaradi, A., Li, J., Hickling, S., Foster, J., & Oddy, W. H. (2019). The role of nutrition in children's neuro-cognitive development, from pregnancy through childhood. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, 97. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00097>
- OMS. (2020). Constitución de la Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Nutrición del lactante y del niño pequeño. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). Nutrición. <https://www.who.int/es/health-topics/nutrition>
- Ramos-Panal, C., Rodríguez-Rosales, M. S., Barrón-Aguilar, M. L., & Nava-Valente, E. (2021). Hábitos de alimentación y actividad física en preescolares de la Ciudad de México. *Revista Mexicana de Pediatría*, 88(2), 55-60. <https://doi.org/10.35366/98920>
- Sahoo, K., Sahoo, B., Choudhury, A. K., Sofi, N. Y., Kumar, R., & Bhadoria, A. S. (2021). Childhood obesity: Causes and consequences. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(3), 951-960. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_1952_20
- Salmerón-Valdés, N. S., & Ramos-Cedeño, P. J. (2022). Influencia de la educación inicial en el desarrollo de hábitos de higiene bucal. *CONCIENCIA EPG*, 7(1), 57-67. <https://doi.org/10.32654/CONCIENCIAEPG.7-1.5>
- Sandoval-Carracedo, A., Ordoñez-Díaz, D., & Pérez-Santos, E. (2021). Juego activo, entorno natural y desarrollo infantil: Revisión sistemática. *Retos*, 39, 647-655. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77676>
- Santillán-Fernández, A., Papadimitriou, N., & Pérez-Escamilla, R. (2022). Huertos escolares en jardines de infancia: Una revisión sistemática de su efectividad. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 503-514. <https://doi.org/10.20960/nh.03938>
- Santillán-Fernández, A., Papadimitriou, N., & Pérez-Escamilla, R. (2022). Huertos escolares en jardines de infancia: Una revisión sistemática de su efectividad. *Nutrición Hospitalaria*, 39(2), 503-514. <https://doi.org/10.20960/nh.03938>
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Schwarzenberg, S. J., & Georgieff, M. K. (2018). Advocacy for improving nutrition in the first 1000 days to support childhood development and adult health. *Pediatrics*, 141(2), e20173716. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-3716>
- UNESCO. (2023). Educación inicial. <https://es.unesco.org/themes/educacion-inicial>
- Ventura, A. K., & Worobey, J. (2021). Early influences on the development of food preferences. *Current Biology*, 31(3), R121-R133. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.11.038>
- Vio, F., Salinas, J., Montenegro, E., González, C. G., & Hernández, M. I. (2019). Promoting effective healthy lifestyles in early childhood settings: A review of the literature. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(1), 62-69. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000100062>
- Vio, F., Salinas, J., Montenegro, E., González, C. G., & Hernández, M. I. (2019). Promoting effective healthy lifestyles in early childhood settings: A review of the literature. *Revista Chilena de Nutrición*, 46(1), 62-69. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000100062>