

Práticas alimentares saudáveis para uma nutrição ideal e bem-estar: uma revisão sistemática

Manuela Daishy Casa-Coila¹  Henry Mark Vilca-Apaza¹  Dometila Mamani-Jilaja¹  Katia Perez-Argollo¹ 
Eder Pacori-Zapana¹  Diana Agueda Vargas-Velásquez¹  Zara Turpo-Puma¹ 

¹Universidad Nacional del Altiplano – UNAP. Puno, Perú.
E-mail: mcase@unap.edu.pe

Highlights

- A educação nutricional e o conhecimento alimentar são fundamentais para melhorar os hábitos alimentares.
- Um maior nível de conhecimento em nutrição está associado a menor prevalência de desnutrição e sobrepeso.
- É urgente implementar programas educativos em nutrição, especialmente em contextos vulneráveis.
- As intervenções devem ser adaptadas ao contexto social, econômico e cultural de cada população.
- Fatores psicossociais e o ambiente familiar, escolar e universitário influenciam diretamente as práticas alimentares.
- Uma alimentação saudável é essencial para a prevenção de doenças crônicas e exige a implementação de políticas públicas eficazes.

Resumo Gráfico

OBJETIVO

Analisar padrões dietéticos que favorecem a saúde e reduzem o risco de doenças crônicas

METODOLOGIA

- Revisão sistemática
- 30 artigos científicos
- 6 bases de dados especializadas

BASE DE DADOS

Google Acadêmico (Latindex) • Scielo • Scopus
Science Direct • Eric • PubMed

RESULTADOS

279 documentos

249 excluídos

30 artigos

Pico de 2024: 8 publicações

- Educação nutricional e conhecimento alimentar: chave para melhorar hábitos
- Intervenções adaptadas ao contexto social e cultural
- Fortalecimento de políticas públicas para alimentação saudável e equitativa

CONCLUSÕES

- Educação nutricional e intervenções contextualizadas
- Práticas baseadas em evidência científica
- Políticas públicas com enfoque de ciclo de vida

Alimentação saudável e equitativa

Palavras-chave da pesquisa:



Resumo

A falta de conhecimento e de aplicação de práticas alimentares saudáveis afeta negativamente a nutrição e o bem-estar dos seres humanos. Por isso, é fundamental implementar estratégias que melhorem os hábitos alimentares. Essas ações são essenciais para promover a saúde em populações vulneráveis. O objetivo do estudo foi analisar informações relevantes sobre padrões dietéticos que favorecem a saúde e reduzem o risco de doenças crônicas, a partir de periódicos científicos de alto impacto. A metodologia de pesquisa baseou-se em uma revisão sistemática e seleção de artigos científicos. A amostra do estudo consistiu em 30 artigos científicos publicados nos últimos seis anos, localizados nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO, Scopus, Science Direct, ERIC e PubMed, considerando como variáveis: práticas alimentares saudáveis, qualidade nutricional, frequência de consumo e efeitos na saúde metabólica. Foram identificados 279 documentos científicos, dos quais 30 artigos foram selecionados para análise. Observou-se um aumento na produção científica, com um pico em 2024 e avanço contínuo em 2025. Os estudos destacam que a educação nutricional e o conhecimento alimentar são fundamentais para melhorar a alimentação e prevenir doenças crônicas. Também enfatizam a necessidade de intervenções contextualizadas e de políticas públicas que promovam uma alimentação saudável e equitativa. Conclui-se que a educação nutricional e as intervenções adaptadas aos contextos sociais e sanitários das populações específicas são fundamentais para melhorar os hábitos alimentares e prevenir doenças crônicas. Promover práticas baseadas em evidências científicas e fortalecer políticas públicas com enfoque no ciclo de vida é essencial para garantir uma alimentação saudável e equitativa.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Bem-estar. Qualidade de Vida. Nutrição. Saúde Humana.

Editor de área: Edison Barbieri

Revisor: Roberto Teixeira de Lima 

Mundo Saúde. 2025,49:e17422025

O Mundo da Saúde, São Paulo, SP, Brasil.

<https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br>

Recebido: 22 março 2025.

Aceito: 28 julho 2025.

Publicado: 15 setembro 2025.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento de hábitos alimentares e a adoção de um estilo de vida saudável representam um aspecto fundamental e de grande importância para os seres humanos¹. Nesse contexto, a alimentação desempenha um papel essencial na saúde humana, influenciando diretamente a prevenção de doenças crônicas como diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e certos tipos de câncer. A Organização Mundial da Saúde (OMS) destaca que uma dieta saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra doenças não transmissíveis². Além disso, pesquisas epidemiológicas demonstraram uma estreita relação entre a alimentação e o risco de desenvolver essas doenças crônicas³. No entanto, fatores culturais, econômicos e tecnológicos provocaram mudanças significativas nas práticas alimentares, afetando a qualidade da dieta e, conseqüentemente, a saúde da população⁴.

Uma alimentação inadequada pode levar a problemas de saúde como má nutrição, obesidade e doenças metabólicas. A obesidade, em particular, está associada a um maior risco de doença coronariana, diabetes e hipertensão⁵. Ademais, os padrões alimentares atuais não são saudáveis nem sustentáveis, o que contribui para a prevalência dessas doenças⁶. Durante a pandemia de COVID-19, surgiram deficiências nutricionais entre estudantes devido ao acesso limitado a alimentos, à falta de conhecimentos sobre nutrição e à preparação inadequada de refeições saudáveis⁷. Por outro lado, os Transtornos de Comportamento Alimentar (TCA) afetam a saúde e o desempenho de atletas, com uma etiologia multifatorial que envolve fatores genéticos, ambientais, psicológicos e específicos do esporte. Esses transtornos são especialmente prevalentes em modalidades de resistência, esportes com categorias de peso e aqueles em que a estética e o baixo peso oferecem vantagens competitivas⁸. Por isso, é essencial promover práticas alimentares saudáveis que mitiguem esses riscos e melhorem a qualidade de vida das pessoas.

Uma nutrição ideal, caracterizada por uma dieta rica em frutas, vegetais e peixes, pode contribuir para uma boa saúde cardiovascular e reduzir o risco de certas doenças⁹. Além disso, os nutrientes influenciam o estado emocional, com destaque para o triptofano, essencial na produção de serotonina, que regula o humor, o sono e o apetite. Esse aminoácido está presente em alimentos como frango,

peru, laticínios, ovos, soja, espinafre, banana e nozes¹⁰. A inclusão adequada de macronutrientes e micronutrientes é crucial para o bem-estar físico e mental. Ainda, uma alimentação saudável ajuda a manter uma boa saúde e a prevenir doenças não transmissíveis¹¹.

Atualmente, emergem tendências nutricionais que buscam melhorar a saúde e a sustentabilidade. A dieta mediterrânea, baseada nos hábitos alimentares dos países do Mediterrâneo, prioriza alimentos de origem vegetal em detrimento dos produtos de origem animal¹². Além disso, a nutrição sustentável e a saúde do microbioma são tendências em destaque, refletindo o crescente interesse pela saúde intestinal e seu impacto no bem-estar geral¹³. Nesse contexto, a segurança alimentar refere-se ao acesso físico e econômico a alimentos suficientes, seguros e nutritivos para suprir as necessidades dietéticas¹⁴. As tendências atuais em nutrição enfatizam dietas sustentáveis, a redução do desperdício de alimentos e o impacto das mudanças climáticas na alimentação. Essas tendências, respaldadas por recomendações de organismos internacionais, buscam promover padrões alimentares que beneficiem tanto os indivíduos quanto o meio ambiente.

A realização de uma revisão sistemática sobre práticas alimentares saudáveis é fundamental para analisar estudos recentes e sintetizar informações essenciais. Considerando que os sistemas alimentares atuais não oferecem dietas com qualidade nutricional adequada, seguras, acessíveis e sustentáveis, é necessário transformá-los para que todos os consumidores tenham acesso a dietas nutritivas¹⁵. Esta revisão permitiu identificar estratégias eficazes para melhorar a nutrição e o bem-estar da população.

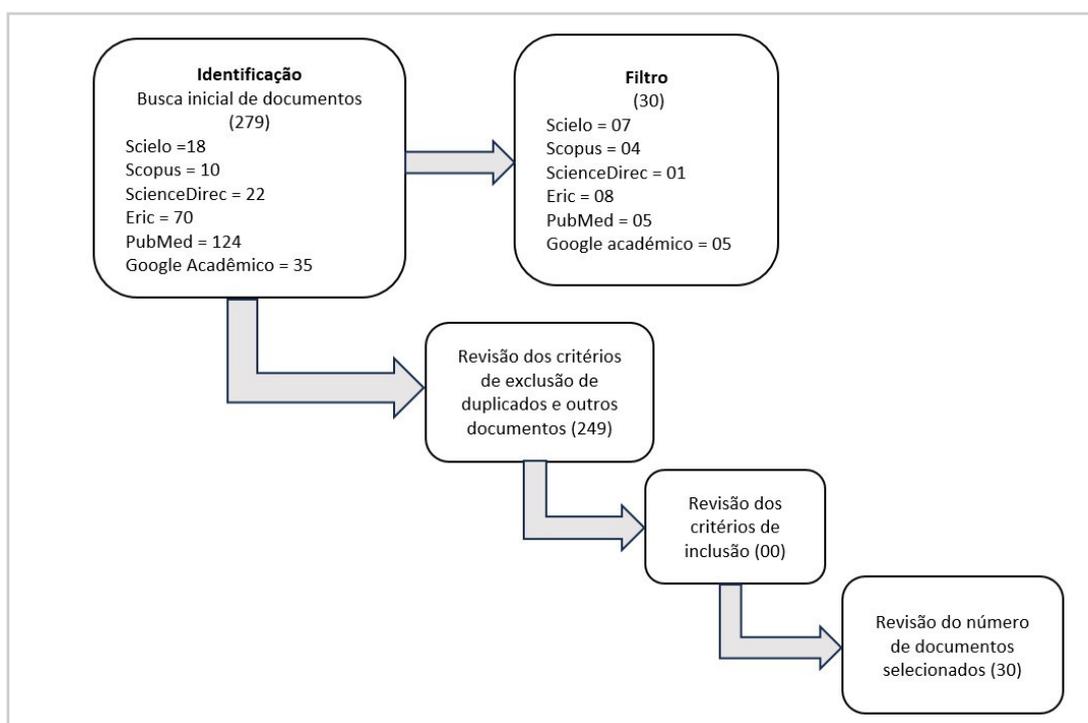
Para tanto, propôs-se a seguinte questão de pesquisa: quais são os padrões dietéticos que favorecem a saúde e contribuem para a redução do risco de doenças crônicas? O objetivo desta investigação foi analisar informações relevantes sobre práticas alimentares voltadas à nutrição ideal e ao bem-estar geral, utilizando como fonte revistas científicas de alto impacto disponíveis nas bases de dados *Scopus*, *PubMed*, *SciELO* e *Latindex*. Ao abordar as tendências atuais e as recomendações baseadas em evidência científica, busca-se oferecer um guia abrangente que contribua para a promoção de hábitos alimentares saudáveis e para a prevenção de doenças crônicas.

METODOLOGIA

A metodologia da pesquisa consistiu em uma revisão bibliográfica, com a coleta de informações provenientes de artigos científicos disponíveis em bases de dados e buscadores acadêmicos como *Google Acadêmico*, *SciELO*, *Science Direct*, *Eric*, *Scopus* e *PubMed*. Na base de dados *SciELO*, foram encontrados 18 artigos originais e de revisão, utilizando as palavras-chave “Práticas alimentares saudáveis” e “nutrição”. Após a aplicação de filtros por ano (de 2019 a 2025) e a exclusão de duplicatas, foram selecionados 07 artigos. No *Google Acadêmico*, foram localizados 35 documentos; após a aplicação dos filtros correspondentes, foram escolhidos 05 artigos indexados na base *Latindex*. Na *Science Direct*, foram encontrados 22 documentos científicos com as palavras-chave “Práticas alimentares saudáveis” e “nutrição ótima e bem-estar”; após o processo de filtragem, foi selecionado 01 artigo. Na

base *Eric*, foram identificados 70 artigos científicos, dos quais 08 artigos foram selecionados. Na *Scopus*, foram encontrados 10 documentos e, após o processo de triagem, foram selecionados 04 artigos científicos indexados nessa base. Na *PubMed*, foram localizados 124 documentos com as palavras-chave “Healthy eating practices” e “optimal nutrition and wellness”; após aplicar o filtro a partir do ano de 2019 e selecionar artigos científicos e de revisão, foram escolhidos 05 artigos.

A amostra do estudo foi composta por 30 artigos científicos, os quais foram selecionados e organizados em uma matriz contendo os antecedentes bibliográficos, classificados por país, autor, ano de publicação, metodologia, população e amostra, e, por fim, os resultados e/ou conclusões. A Figura 1 apresenta o método de seleção dos documentos científicos utilizados para a revisão e análise.



Adaptada de Parra-Sánchez (2022)¹⁶ e dos Santos *et al.* (2025)¹⁷.

Figura 1 - Metodologia de busca, recuperação e seleção de documentos para a análise.

RESULTADOS

Os resultados relativos à alimentação saudável para uma nutrição ótima e bem-estar são apresentados a seguir. A Tabela 1 detalha a amostra de artigos

científicos selecionados na revisão bibliográfica, os quais fornecem uma base sólida para sustentar os achados deste estudo.

Tabela 1 - Resultados de estudos sobre práticas alimentares saudáveis para uma nutrição ótima e bem-estar no período de 2019 a 2025, indexados em *Latindex* e *SciELO*.

País	Autor	Ano	Metodologia	População e amostra	Resultados e/ou conclusões
Colômbia	Gamboa-Delgado <i>et al.</i> ¹⁸	2019	Corte transversal analítico	43 estudantes universitários	Evidenciou-se que as práticas estudantis estão associadas a um engajamento positivo, influenciadas por fatores demográficos e socioeconômicos, contribuindo com dados para pesquisas futuras.
Argentina	Fortino <i>et al.</i> ¹⁹	2020	Corte transversal, descritivo e comparativo	164 estudantes universitários	Ressalta-se a importância de desenhar intervenções para promover e/ou melhorar os hábitos alimentares e de atividade física em consonância com estilos de vida mais saudáveis.
Chile	Espejo <i>et al.</i> ²⁰	2022	Revisão sistemática	7 artigos	A população enfrenta doenças crônicas que demandam alimentação adequada. Compreender hábitos alimentares e fatores sociais é essencial para desenvolver estratégias nutricionais eficazes.
Nicarágua	Aviles-Peralta <i>et al.</i> ²¹	2023	Corte transversal analítico	914 estudantes universitários	Maior conhecimento nutricional está associado a melhores práticas alimentares e menor prevalência de sobrepeso.
Equador	Vásquez & Guanga ²²	2023	Revisão bibliográfica	57 documentos científicos	Conhecimentos, atitudes e práticas alimentares determinam o estado nutricional materno-infantil, sendo a educação nutricional fundamental para prevenir complicações.
Espanha	Okutan <i>et al.</i> ²³	2023	Revisão bibliográfica	14 artigos	Destaca-se a necessidade de adaptar métodos ao contexto e fomentar colaboração intercultural para elaborar intervenções que melhorem a saúde de imigrantes em situação de vulnerabilidade.
Cuba	Gil <i>et al.</i> ²⁴	2023	Estudo observacional, descritivo e transversal	67 pacientes	Os participantes demonstraram conhecimento limitado sobre alimentação, o que reforça a urgência de implementar ferramentas educativas para fomentar hábitos saudáveis e fortalecer a imunidade.
Paraguai	Ortiz, J. A. ⁷	2024	Enfoque quantitativo	33 estudantes	Reconhece-se a importância do consumo de alimentos frescos, embora haja indecisão entre os estudantes. Propõe-se a horta escolar como estratégia nutricional e educativa.
Brasil	Bueno & Tarricone ²¹	2025	Estudo qualitativo, exploratório e descritivo	11 médicos e 9 enfermeiros	Promove-se alimentação adequada baseada em nutrientes, criticando os ultraprocessados e destacando o papel do ambiente na saúde alimentar.
Equador	Gómez-Alvarado & Eva-Romero ²⁵	2025	Enfoque misto (qualitativo e quantitativo)	36 pais de família	O programa <i>Crescendo com Nossos Filhos</i> contribuiu positivamente ao desenvolvimento infantil, mas requer ajustes e políticas complementares para maior efetividade.
Equador	Santillán-Rojas <i>et al.</i> ¹⁰	2025	Enfoque misto, exploratório, descritivo e transversal	180 estudantes (n=35)	Hábitos alimentares pouco saudáveis predominam, com alta ingestão de alimentos ultraprocessados, baixa hidratação e desconhecimento da nutrição na aprendizagem e IMC.
Equador	Gaibor <i>et al.</i> ²⁶	2025	Enfoque misto com pesquisa-ação	Estudantes, docentes e pais (n=37)	A desnutrição infantil persiste no Equador devido a maus hábitos alimentares e falta de educação nutricional, exigindo medidas em escolas e famílias.

Fonte: Dados elaborados pelos autores com base nas bases *Latindex* e *SciELO*.

A Tabela 1 apresenta resultados de práticas alimentares saudáveis para uma nutrição ideal e bem-estar em artigos científicos indexados no *Latindex* e *SciELO*. Para isso, categorizou-se primeiro a importância da educação nutricional e do conhecimento alimentar, pois diversos estudos concordam que o conhecimento sobre nutrição é determinante para melhorar os hábitos alimentares.

Na Nicarágua, evidenciou-se que maior conhecimento está associado a melhores práticas e menor sobrepeso²⁷. Por outro lado, em Cuba, os participantes apresentaram conhecimento limitado, destacando a urgência de implementar ferramentas educativas²⁴. Da mesma forma, no Equador, enfatiza-se que a má nutrição infantil está relacionada à falta de educação nutricional²⁶, e que as práticas alimentares afetam diretamente o estado nutricional materno-infantil²².

Em segundo lugar, analisou-se a necessidade de intervenções e estratégias para promover hábitos saudáveis. Na Argentina, ressalta-se a necessidade de projetar intervenções para melhorar os hábitos alimentares e físicos em universitários¹⁹. No Chile, uma revisão sistemática mostra que entender os hábitos alimentares e os fatores pessoais e sociais é essencial para implementar estratégias nutricio-

nais eficazes²⁰. Já na Espanha, destaca-se a importância de adaptar as intervenções conforme o contexto sociocultural, especialmente em populações vulneráveis, como imigrantes²³.

Posteriormente, considerou-se a influência de fatores demográficos, sociais e ambientais. Na Colômbia, identificou-se que as práticas alimentares de estudantes são influenciadas por fatores demográficos e socioeconômicos¹⁸. No Brasil, evidenciou-se como o ambiente e os produtos ultra-processados afetam negativamente a alimentação saudável, promovendo-se uma dieta focada em nutrientes²¹. No Paraguai, embora se reconheça a importância de consumir alimentos frescos, persiste indecisão entre estudantes, propondo-se hortas escolares como alternativa educativa e nutricional⁷.

No quarto ponto, categorizaram-se os desafios persistentes nas práticas alimentares e a necessidade de políticas públicas. No Equador, um estudo com estudantes revelou alto consumo de *junk food*, baixa hidratação e desconhecimento sobre a importância da nutrição no aprendizado¹⁰. Outro trabalho destacou que, embora o programa *Creando con Nuestros Hijos* favoreça o desenvolvimento infantil, são necessários ajustes e políticas complementares para otimizar seus resultados²⁵.

Tabela 2 - Resultados de estudos sobre práticas alimentares saudáveis para uma nutrição ideal e bem-estar no período de 2019 a 2025, indexados na base *Scopus*.

País	Autor	Ano	Metodologia	População e amostra	Resultados e/ou conclusões
Reino Unido	Liao, L. L., <i>et al.</i> ²⁸	2019	Desenho transversal	220 estudantes universitários	Revelou que a alfabetização nutricional entre os estudantes era subótima, sendo que níveis mais elevados estavam associados a hábitos alimentares saudáveis, destacando a importância de sua promoção.
México	López-Maupomé <i>et al.</i> ²⁹	2020	Desenho experimental	GC = 15; GI = 17	O programa psicoeducativo melhorou significativamente a composição corporal, o conhecimento nutricional e os hábitos alimentares no grupo intervenção em comparação ao grupo controle.
Estados Unidos	Martin, S. y McCormack, L. ³⁰	2022	Estudo transversal	180 estudantes universitários	Identificou-se uma relação significativa entre o alto custo percebido de uma dieta saudável e a redução no consumo de frutas.
Estados Unidos	Szczepanski, J. R., <i>et al.</i> ³¹	2022	Programa de educação nutricional <i>Culinary Boot Camp</i> (CBC)	86 participantes do CBC	O CBC mostrou-se eficaz para aprimorar habilidades culinárias e nutricionais, bem como a qualidade da dieta dos estudantes universitários.
Espanha	Marí-Sanchis, A., <i>et al.</i> ⁸	2022	Avaliação nutricional de atletas com TCA	Atletas com transtornos alimentares (TCA)	Os TCA afetam significativamente o desempenho esportivo e representam riscos de comorbidades, exigindo detecção precoce como parte das avaliações pré-competitivas.
Espanha	Hun, N., <i>et al.</i> ¹⁴	2023	Estudo transversal analítico	542 estudantes do 1º ao 8º ano básico	A insegurança alimentar entre crianças chilenas e migrantes ultrapassa 70% em todos os níveis, sem diferenças significativas, e é mais elevada do que no período pré-pandêmico.
Brasil	Trivisoli, <i>et al.</i> ³²	2024	Estudo quantitativo descritivo	Pais ou responsáveis de crianças (n = 70)	9,68% apresentaram dificuldades alimentares (3,33% graves e 6,45% moderadas); o restante apresentou comportamentos alimentares atípicos, com estratégias forçadas e impactos na dinâmica familiar.

continua...

País	Autor	Ano	Metodologia	População e amostra	Resultados e/ou conclusões
Reino Unido	Enriquez <i>et al.</i> ³³	2024	Estudo quase experimental	Grupo experimental (n = 85); controle (n = 80)	As intervenções nutricionais melhoraram os hábitos do grupo experimental, enquanto o grupo controle não apresentou mudanças; diferenças leves foram observadas nas motivações alimentares.
Reino Unido	Orihuela, C. A., <i>et al.</i> ³⁴	2024	Estudo qualitativo	21 estudantes de cinco escolas secundárias	Embora os estudantes compreendessem o que é alimentação saudável, rejeitavam opções escolares e propuseram melhorias nas ofertas alimentares.
Espanha	Lara <i>et al.</i> ³⁵	2024	Estudo observacional	137 crianças entre 6 e 23 meses de idade	55,96% dos cuidadores adotaram práticas adequadas; 77,89% apresentaram conhecimento e 77,55% atitudes adequadas, com associação significativa ao diagnóstico nutricional das crianças.
Espanha	Agama-Sarabia <i>et al.</i> ³⁶	2024	Estudo transversal	766 estudantes universitários da área da saúde	O estigma internalizado mediou a relação entre o estigma vivenciado e os padrões alimentares; o estigma antecipado influenciou comportamentos como alimentação emocional e descontrolada.
Espanha	Marconi <i>et al.</i> ³⁷	2024	Estudo observacional, descritivo e transversal	3.592 adultos	A inflação influencia os padrões alimentares conforme o nível educacional, afetando a segurança alimentar e ressaltando a necessidade de controle para garantir o direito à alimentação.
Espanha	Prado J. <i>et al.</i> ³⁸	2025	Estudo descritivo relacional, não experimental	650 primigestas (n1 = 143 – Hospital II Huánuco – <i>EsSalud</i> ; n2 = 149 – Hospital Materno Infantil)	A maioria das gestantes possuía peso normal, mas mais de 86% apresentavam práticas alimentares inadequadas, sem relação significativa com o estado nutricional inicial.

Fonte: Dados elaborados pelos autores com base na base de dados *Scopus*.

Os resultados apresentados na Tabela 2 evidenciam as contribuições de autores em relação a práticas alimentares saudáveis para uma nutrição ótima e bem-estar. Os estudos revisados foram agrupados, em primeiro lugar, sobre a importância da educação e alfabetização nutricional para melhorar hábitos alimentares. Vários estudos concordam que a educação nutricional é fundamental para promover práticas alimentares saudáveis. No Reino Unido, constatou-se que uma maior alfabetização nutricional está associada a melhores hábitos alimentares²⁸. De forma complementar, o programa psicoeducativo no México mostrou melhorias significativas na composição corporal, conhecimentos e hábitos nutricionais²⁹. Da mesma forma, o programa *Culinary Boot Camp* nos EUA também demonstrou eficácia no desenvolvimento de habilidades alimentares e na melhoria dietética³¹. Além disso, no Reino Unido, evidenciou-se que as intervenções nutricionais melhoram os hábitos em comparação com grupos sem intervenção³³.

Em segundo lugar, analisaram-se os fatores psicossociais e estruturais que influenciam a alimentação. Diversos estudos destacam como fatores psicológicos, sociais e econômicos afetam as práticas alimentares. Nos EUA, verificou-se que o alto custo percebido de uma dieta saudável reduz o consumo de frutas³⁰. Na Espanha, apontou-se que o estigma alimentar internalizado e antecipado afeta negati-

vamente os padrões de alimentação³⁶. Por outro lado, destacou-se que a inflação condiciona o acesso a alimentos saudáveis de acordo com o nível educacional, afetando a segurança alimentar³⁷.

Outro aspecto encontrado na revisão foram as práticas alimentares em crianças e cuidadores: implicações para a nutrição infantil. Nesse ponto, estudos focados na infância mostram a influência dos cuidadores e contextos. Na Espanha, descobriu-se que as práticas alimentares dos cuidadores influenciam no diagnóstico nutricional de crianças menores de 2 anos³⁵. Do mesmo modo, no Brasil, identificaram-se dificuldades moderadas e severas de alimentação em crianças, com práticas forçadas e efeitos familiares³². No Reino Unido, evidenciou-se que, embora os estudantes soubessem o que é saudável, rejeitavam opções escolares, sugerindo a necessidade de adaptar as ofertas alimentares³⁴. Além disso, na Espanha, alertou-se sobre altos níveis de insegurança alimentar infantil pós-pandemia¹⁴.

Finalmente, em relação aos riscos alimentares em populações específicas, como atletas e gestantes. Em populações vulneráveis, como esportistas e gestantes, observaram-se desafios nutricionais importantes. Na Espanha, identificou-se que os Transtornos da Conduta Alimentar afetam o desempenho esportivo e requerem detecção precoce⁸. Por outro lado, no Peru, constatou-se que, apesar do peso normal, a maioria das gestantes apresentou práticas alimentares inadequadas, sem correlação

com o estado nutricional, o que sugere a necessidade de intervenções educativas específicas³⁸. Esses achados enfatizam a urgência de políticas

públicas que não apenas informem, mas também facilitem o acesso a uma alimentação saudável e sustentável.

Tabela 3 - Resultados de estudos sobre práticas alimentares saudáveis para uma nutrição ótima e bem-estar entre os anos de 2019 a 2025 indexados na base de dados *PubMed*.

País	Autor	Ano	Metodologia	População e amostra	Resultados e/ou conclusões
Finlândia	Uusitupa, <i>et al.</i> ³⁹	2019	Revisão sistemática	N = 4090 documentos	A diabetes tipo 2 pode ser prevenida a longo prazo por meio de mudanças no estilo de vida, especialmente com a adoção de uma dieta saudável como a mediterrânea. Contudo, há evidências limitadas sobre seus efeitos em complicações cardiovasculares e microvasculares.
Grécia	Grammatikopoulou <i>et al.</i> ⁴⁰	2020	Revisão sistemática	22 documentos	Embora a nutrição materna seja essencial e diversas instituições emitam diretrizes, ainda é possível melhorar significativamente os padrões e conteúdos dessas recomendações.
Irã	Mirzay-Razaz <i>et al.</i> ⁴¹	2022	Revisão sistemática	27 artigos	É crucial garantir uma nutrição adequada durante a pandemia, promovendo uma dieta balanceada que fortaleça o sistema imunológico, além de fornecer orientações claras sobre ingestão calórica e práticas higiênicas na indústria alimentícia.
China	Yongchao <i>et al.</i> ⁴²	2024	Revisão sistemática	78 ensaios	A combinação de restrição calórica com exercício físico é a estratégia mais eficaz para perda de peso e redução de gordura sem perda de massa muscular. Em mulheres, o jejum intermitente com exercício é benéfico, ao passo que a dieta cetogênica é menos eficaz e subótima.
Canadá	Carducci <i>et al.</i> ⁴³	2025	Revisão sistemática	288 artigos	A análise das políticas e programas de alimentação escolar no Canadá revela lacunas significativas. Reforça-se a necessidade de que os governos promovam ambientes equitativos que favoreçam a nutrição de crianças e adolescentes.

Fonte: Dados elaborados pelos autores com base na base de dados *PubMed*.

Na Tabela 3, mostram-se os resultados que foram analisados de acordo com semelhanças. Em primeiro lugar, analisou-se a dieta saudável como meio para a prevenção de doenças e promoção do bem-estar. Vários estudos destacam o papel central de uma alimentação equilibrada na prevenção de doenças crônicas e na melhoria do bem-estar geral. Na Finlândia, estudos realizados concluem que seguir uma dieta saudável, como a mediterrânea, pode prevenir o diabetes tipo 2 a longo prazo, embora seja necessária mais evidência sobre seu impacto em complicações cardiovasculares³⁹. De maneira complementar, o estudo realizado no Irã sublinha a importância de manter uma dieta balanceada durante a pandemia para fortalecer o sistema imunológico, além de fornecer orientação clara sobre a ingestão calórica⁴¹.

Em relação às estratégias dietéticas e exercício físico para o controle do peso, na China, identificou-se que a combinação de restrição calórica e exercício é a intervenção mais eficaz para a perda de peso e gordura corporal sem afetar a massa

muscular⁴². Além disso, apontam que o jejum intermitente combinado com exercício é benéfico em mulheres, enquanto a dieta cetogênica é menos recomendável.

Finalmente, categorizou-se a nutrição em etapas-chave da vida e a necessidade de políticas sólidas. Nesse sentido, dois estudos destacam lacunas na aplicação de diretrizes e políticas nutricionais. Na Grécia, evidencia-se que, apesar da existência de inúmeras recomendações sobre nutrição materna, ainda é necessário melhorar seu conteúdo e padronização⁴⁰. Por outro lado, no Canadá, detectaram-se deficiências nas evidências relacionadas a programas de alimentação escolar, e insta-se os governos a gerar políticas equitativas que fortaleçam a nutrição de crianças e adolescentes⁴³.

Esse agrupamento permite observar como as práticas alimentares saudáveis estão relacionadas não apenas com a prevenção de doenças, mas também com a formulação de políticas públicas e estratégias individuais para manter uma nutrição ótima.

Tabela 4 - Revistas de alto impacto com publicações científicas sobre alimentos saudáveis e sua repercussão.

Nº	País	Revista	Base de dados	Quartil (2023)	SJR	H-índice	Área e categoria
01	Estados Unidos	<i>Journal of American College Health</i>	Scopus	Q2	0.73	111	Medicina: Saúde Pública, Ambiental e Ocupacional
02	Reino Unido	<i>Health Education Journal</i>	Scopus	Q2	0.46	40	Ciências Sociais: Educação; Saúde (Ciências Sociais)
03	Reino Unido	<i>American Journal of Health Education</i>	Scopus	Q3	0.32	36	Medicina: Saúde Pública; Ciências Sociais: Saúde
04	Espanha	<i>Endocrinología, Diabetes y Nutrición</i>	Scopus	Q3	0.36	33	Bioquímica, Genética e Biologia Molecular; Endocrinologia, Nutrição e Dietética
05	Espanha	<i>European Public & Social Innovation Review</i>	Scopus	Q3	0.171	6	Economia, Sociologia, Ciência Política
06	Espanha	<i>Revista Española de Nutrición Humana y Dietética</i>	Scopus	Q4	0.17	13	Ciências Agrárias e Biológicas; Nutrição e Dietética
07	Brasil	Revista <i>O Mundo da Saúde</i>	Scopus	Q4	0.12	11	Medicina: Saúde Pública, Ambiental e Ocupacional

Fonte: Dados elaborados pelos autores.

Os resultados da Tabela 4 mostram a análise de revistas científicas sobre práticas alimentares saudáveis e revelam uma variedade de enfoques e prestígio segundo seu país de origem e métricas de impacto. Destacam-se as publicações dos EUA, com o *Journal of American College Health* apresentando o maior impacto (Q2, SJR 0.73, *H-index* 111), o que sugere maior relevância em saúde pública. Em contraste, revistas espanholas como a *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* apresentam menor

impacto (Q4, SJR 0.17, *H-index* 13), refletindo possíveis limitações em alcance e citações.

Isso evidencia a necessidade de fortalecer a visibilidade e o rigor das pesquisas em países hispanofalantes para competir com publicações de alto impacto. Além disso, a classificação em diferentes quartis e categorias ressalta a multidisciplinaridade da pesquisa em nutrição, o que exige maior integração entre disciplinas para uma compreensão mais holística das práticas alimentares saudáveis.

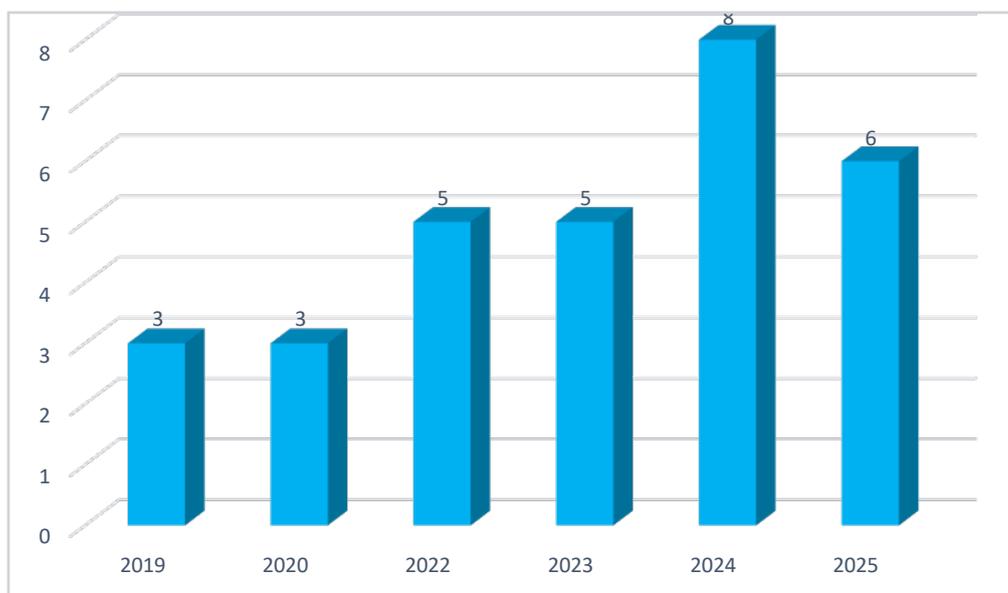


Figura 2 - Distribuição de documentos científicos produzidos por ano de 2019 a 2025.

Na Figura 2 são apresentados os resultados da distribuição de documentos científicos produzidos por ano sobre alimentos saudáveis para uma nutrição ótima e bem-estar, observando-se um incremento nas pesquisas nos últimos anos. Em 2019 e 2020, foram encontrados apenas três artigos por ano, enquanto em 2022 e 2023 houve um aumento para cinco publicações. Em 2024, registrou-se um pico significativo com oito publicações, indicando maior interesse no tema. Para 2025, até o mês de junho (período ainda em curso), já foram identificados seis documentos, sugerindo que a tendência de produ-

ção se mantém elevada em comparação com anos anteriores.

Em uma perspectiva crítica, o aumento na produção de documentos científicos não garante necessariamente avanços na qualidade da informação, uma vez que a proliferação de estudos pode incluir pesquisas repetitivas ou com menor rigor científico. É fundamental avaliar se esse crescimento se traduz em aplicações práticas e mudanças nas políticas de saúde pública ou se corresponde apenas a tendências acadêmicas sem impacto significativo na sociedade.

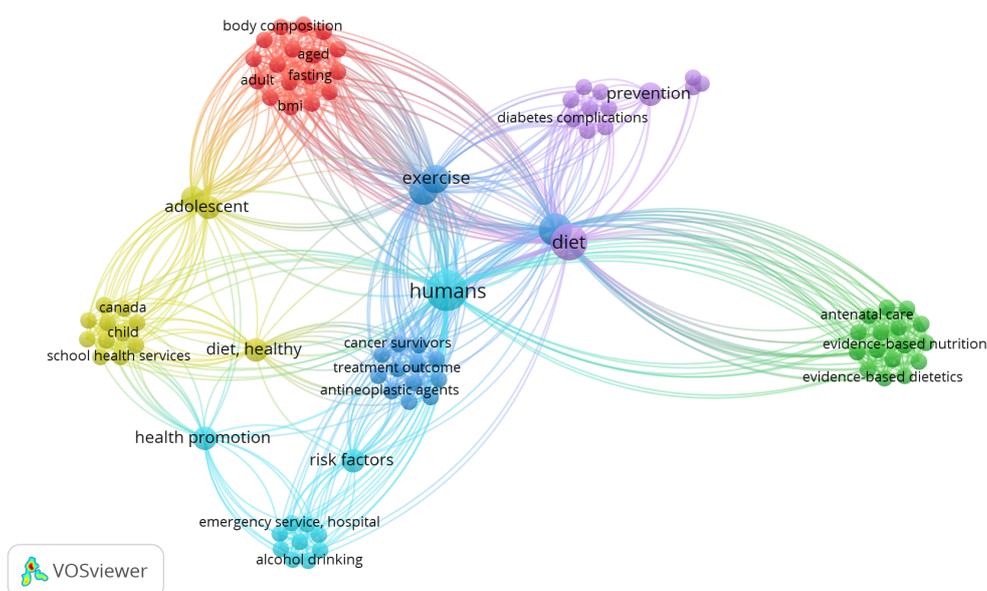


Figura 3 - Coocorrência das palavras-chave “*Healthy eating practices*” e “*optimal nutrition and wellness*” na base de dados PubMed (2019-2025).

A Figura 3 mostra a coocorrência de palavras-chave, onde foi utilizada com maior frequência a palavra “humanos”, a qual se relaciona com o *cluster* Vermelho (foco em composição corporal e idade). Este grupo agrega termos como *body composition, adult, aged, fasting* e *BMI*, indicando que a pesquisa neste *cluster* concentra-se em como práticas alimentares saudáveis e nutrição ideal influenciam a composição corporal e o peso, especialmente em adultos e idosos. A relação com *exercise* sugere uma abordagem integrada de dieta e atividade física para melhorar o bem-estar físico. No *cluster* amarelo (infância, adolescência e serviços escolares) encontram-se termos como *adolescent, child, school health* e *services*, que indicam um foco em práticas alimentares saudáveis nas primeiras etapas da vida. Este *cluster* destaca a importância de promover nutrição ideal desde a infância e adolescência, frequentemente através de programas escolares e políticas públicas, enfatizando o papel do contexto geográfico e educacional. Por outro lado, o *cluster* verde (nutrição baseada em evidências e atenção materna) inclui termos como *evidence-based nutrition, evidence-based dietetics* e *antenatal care*, sugerindo uma abordagem técnica e profissional da nutrição, especialmente em fases como a gravidez. Este grupo ressalta o papel

da evidência científica para desenvolver práticas alimentares saudáveis que impactem tanto as mães quanto seus futuros filhos, promovendo bem-estar duradouro. Já o *cluster* azul (atividade física e saúde geral) agrupa palavras como *exercise, humans, treatment outcome* e *cancer survivors*, indicando uma conexão entre nutrição, atividade física e recuperação/manutenção da saúde, particularmente em populações com condições crônicas ou histórico de doença. Explora-se como uma alimentação adequada pode melhorar resultados terapêuticos e qualidade de vida. O *cluster* roxo (prevenção de doenças crônicas) contém termos como *prevention* e *diabetes complications*, mostrando um enfoque em como práticas alimentares saudáveis contribuem para prevenir doenças não transmissíveis, especialmente diabetes. Destaca-se a nutrição como ferramenta chave para evitar complicações e promover bem-estar a longo prazo. Finalmente, o *cluster* Ciano (promoção da saúde e fatores de risco), com termos como *health promotion, risk factors, alcohol drinking* e *emergency service*, aborda os determinantes sociais e comportamentais que afetam a saúde. Foca em como promover hábitos saudáveis, não apenas através da dieta, mas também reduzindo fatores de risco como consumo de álcool, dentro de uma abordagem de saúde pública.

DISCUSSÃO

Os resultados encontrados relacionam-se com outro estudo, que refere que uma alimentação adequada, rica em nutrientes e balanceada, é fundamental para a saúde, pois contribui para a prevenção de diversas doenças⁴⁴. Por outro lado, outra pesquisa indica que uma alimentação saudável consiste no consumo variado de alimentos, preferencialmente em seu estado natural ou com mínimo processamento⁴⁵. Esse tipo de alimentação fornece a energia e os nutrientes essenciais que o organismo necessita para manter a saúde, promovendo uma melhor qualidade de vida em todas as etapas da vida.

Diversos estudos também destacam a importância da educação nutricional e seu impacto nos hábitos alimentares de diferentes populações. Um estudo apontou que estudantes universitários apresentam alfabetização nutricional deficiente, o que afeta sua alimentação²⁸. Outros pesquisadores destacaram a eficácia do programa *Culinary Boot Camp* para melhorar a dieta e as habilidades culinárias dos participantes³¹. No mesmo contexto, outro estudo evidenciou que intervenções nutricionais geram melhorias nos hábitos alimentares, reforçando a necessidade de implementar estratégias educativas³³. Além disso, uma pesquisa sugeriu que projetos como hortas escolares podem fomentar melhor nu-

trição e consciência ambiental entre os estudantes⁷.

Fatores econômicos e socioculturais também influenciam a alimentação e o acesso a uma dieta saudável. Pesquisadores constataram que o custo percebido de alimentos saudáveis limita o consumo de frutas entre universitários³⁰. Outro estudo analisou como a inflação afeta os padrões de consumo alimentar, especialmente em populações com menor nível educacional³⁷. Em populações mais vulneráveis, como crianças e gestantes, identificou-se alta prevalência de insegurança alimentar¹⁴ e práticas inadequadas na alimentação materno-infantil³⁸, ressaltando a necessidade de intervenções preventivas e acesso a uma alimentação equilibrada.

Experiências em países como Nicarágua, Cuba e Equador evidenciaram que o nível de conhecimento em nutrição influencia diretamente as práticas alimentares e a prevalência de problemas como sobrepeso, má nutrição infantil ou desnutrição materna. A alfabetização nutricional, conforme demonstrado em experiências no Reino Unido, México e Estados Unidos, pode ser determinante para transformar hábitos e reduzir riscos nutricionais. Além disso, estudos concordam sobre a necessidade de intervenções sustentáveis e adaptadas ao contexto, que promovam estilos de vida saudáveis.

Em países como Argentina, Chile e Espanha, destaca-se a importância de elaborar estratégias considerando condições sociais, econômicas e culturais, bem como variáveis como o ambiente alimentar, os recursos disponíveis e a percepção social da alimentação. O ambiente escolar, universitário e familiar também é reconhecido como um espaço-chave de intervenção, conforme demonstrado em casos do Paraguai, Colômbia e Brasil. Por fim, exemplos como Finlândia e China refletem os benefícios de uma dieta equilibrada, combinada com atividade física, na prevenção de doenças metabólicas.

A relação entre hábitos alimentares e saúde mental também foi abordada em estudos recentes. Identificou-se que o estigma internalizado influencia a alimentação emocional e a falta de controle no consumo de alimentos³⁶. Outra pesquisa destacou o impacto dos transtornos alimentares no desempenho esportivo, enfatizando a importância de sua detecção precoce⁸. Em crianças e adolescentes, verificou-se que, embora exista conhecimento sobre alimentação saudável, a preferência por certos alimentos influencia suas escolhas, sugerindo a necessidade de estratégias mais atrativas para melhorar a adesão a dietas saudáveis³⁴.

CONCLUSÃO

Conclui-se que a educação nutricional e o conhecimento alimentar são pilares fundamentais para melhorar os hábitos alimentares em diferentes populações. A pesquisa permitiu identificar e analisar informações científicas relevantes sobre práticas alimentares voltadas para uma nutrição adequada e bem-estar integral, a partir de uma revisão de literatura em bases de dados de alto impacto, como *Scopus*, *PubMed*, *SciELO* e *Latindex*, entre outras. A análise das 30 fontes selecionadas revelou padrões comuns sobre a importância da educação nutricional como eixo central para modificar comportamentos alimentares, promovendo escolhas mais conscientes e saudáveis em diversos contextos populacionais.

Os resultados evidenciaram que as intervenções nutricionais mais eficazes são aquelas elaboradas considerando o contexto sociocultural e econômico das populações. Destacou-se ainda o papel

fundamental das práticas alimentares baseadas em evidências científicas, que permitem estabelecer recomendações claras e eficazes para a prevenção e controle de doenças relacionadas à dieta. Essas estratégias são reforçadas por políticas públicas integrais, que abordam o ciclo vital, reconhecendo que as necessidades nutricionais variam desde a infância até a terceira idade.

Os achados desta revisão refletem a necessidade de articular esforços entre pesquisa, prática clínica, educação e formulação de políticas públicas para garantir uma nutrição ideal. A abordagem da alimentação sob uma perspectiva científica e multidisciplinar contribui não apenas para melhorar a saúde individual, mas também para fortalecer o bem-estar coletivo. Portanto, conclui-se que um enfoque integral, contextualizado e baseado em evidências é essencial para enfrentar os desafios nutricionais atuais.

Declaração do autor CRediT

Administração do Projeto: Casa-Coila, MD. Análise Formal: Vargas-Velásquez, DA. Conceitualização: Casa-Coila, MD; Pacori-Zapana, E. Curadoria de Dados: Casa-Coila, MD. Redação – Primeiro Rascunho: Casa-Coila, MD; Vilca-Apaza, HM; Pacori-Zapana, E; Perez-Argollo, K; Vargas-Velásquez, DA; Mamani-Jilaja, D; Turpo-Puma, Z. Redação – Revisão e Edição: Casa-Coila, MD; Vargas-Velásquez, DA. Pesquisa: Casa-Coila, MD. Metodologia e Captação de Recursos: Mamani-Jilaja, D. Recursos: Casa-Coila, MD. Software: Casa-Coila, MD; Perez-Argollo, K. Supervisão: Vilca-Apaza, HM. Validação, Visualização, Análise Estatística, contribuição na redação do manuscrito e autor responsável pela submissão do manuscrito: Casa-Coila, MD.

Todos os autores leram e concordam com a versão publicada do manuscrito.

Financiamento

A investigação não recebeu nenhum apoio financeiro.

Declaración de conflicto de intereses

Os autores declaram que não têm interesses financeiros concorrentes ou relações pessoais conhecidas que possam ter influenciado o trabalho relatado neste artigo.

REFERÊNCIAS

1. Colmenares YV, Hernández KD, Piedrahita MA, Espinosa-Castro JF, Hernández-Lalinde J. Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. AVFT – Arch Venez Farmacol y Ter [Internet]. 2020;39(1):70–70. Available from: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18706
2. Organización Mundial de la Salud. Alimentación sana. 2018; Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Calañas-Continente AJ. Alimentación saludable basada en la evidencia | Endocrinología y Nutrición. Endocrinol y Nutr [Internet]. 2005;52(Supl 2):8–24. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>
4. Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas [Internet]. Vol. 1, Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. 2003. Available from: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42755/WHO_TRS_916_spa.pdf?ua=1&utm
5. FAO. Capítulo 23: Enfermedades crónicas con implicaciones nutricionales [Internet]. 2025. Available from: <https://www.fao.org/4/w0073s/w0073s0r.htm>
6. Global Nutrition Report. Informe de la Nutrición Mundial. El estado de la nutrición en el mundo [Internet]. Informe de la Nutrición Mundial. El estado de la nutrición en el mundo. 2021. 1–107 p. Available from: https://media.globalnutritionreport.org/documents/2021_Global_Nutrition_Report_Spanish.pdf
7. Ortiz JA. Diagnóstico de las prácticas alimentarias de estudiantes de educación básica. Cienc Lat Rev Científica Multidiscip [Internet]. 2024;8(5):5954-5973. Available from: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14014
8. Marí-Sanchis A, Burgos-Balmaseda J, Hidalgo-Borrajo R. Trastornos de conducta alimentaria en la práctica deportiva. Actualización y propuesta de abordaje integral. Endocrinol Diabetes y Nutr [Internet]. 2022;69(2):131–43. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2021.04.004>
9. Organización Mundial de la Salud. GreenFacts. 2008. Alimentación y nutrición Prevención de enfermedades crónicas. Available from: <https://www.greenfacts.org/es/alimentacion-nutricion/index.htm>
10. Santillán-Rojas MX, Lema-Paltán EL, Campoverde-Moscol AI. Food and the Healthy Living of the students of the professional figure Automotive Electromechanical technician La alimentación y el ámbito Vida Saludable de los estudiantes de la figura profesional técnica Electromecánica Automotriz Resumen. MQRInvestigar [Internet]. 2025;9(1):e167. Available from: <https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.1.2025.e167>
11. Centro Médico ABC. Centro Médico ABC. 2020. Importancia de la buena alimentación y sus beneficios. Available from: <https://centromedicoabc.com/revista-digital/beneficios-de-llevar-una-alimentacion-saludable/>
12. Methodist HH. Milenio Ciencias de la Salud. 2025. Tendencias de nutrición para el 2025: sus mitos y verdades. Available from: <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/tendencias-de-nutricion-para-el-2025>
13. Fitness. International Society of Fitness. 2024. 12 tendencias nutricionales para 2024 y de qué se trata. Available from: <https://is.fitness/es/12-tendencias-nutricionales-para-2024-y-de-que-se-trata?utm>
14. Hun N, Urzúa A, Palma N, Chocobar J, Leiva-Gutiérrez J, Alimentaria S, et al. Seguridad Alimentaria en escolares chilenos y migrantes durante la pandemia por COVID-19 en Antofagasta, Chile. Rev Esp Nutr Hum Diet [Internet]. 2023;27(4):256–63. Available from: <https://doi.org/10.14306/renhyd.27.4.1900>
15. Martínez Ó, Iriondo-DeHond A, Gómez-Estaca J, María D del C. Nuevas tendencias en la producción y consumo alimentario [Internet]. Vol. 1, Distribución y Consumo. 2021. p. 51–62. Available from: <https://digital.csic.es/bitstream/10261/253463/1/nuevatenddealimen.pdf>
16. Parra-Sánchez JS. Potencialidades de la Inteligencia Artificial en Educación Superior: Un Enfoque desde la Personalización. Rev Tecnológica-Educativa Docentes 20. 2022;14(1):19–27.
17. dos Santos M, Sousa C, de Souza PC. Diretrizes de Beaton em estudos de adaptação transcultural no Brasil: revisão sistemática. O Mundo da Saúde. 2025;49:1–14.
18. Gamboa-Delgado EM, Amaya C, Prada GE. Artículo Original / Original Article. Rev Chil Nutr [Internet]. 2019;46(1):57–63. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000100054>
19. Fortino A, Vargas M, Berta E, Cuneo F, Ávila O. Assessment of dietary consumption patterns and physical activity of students from three university degree programs with respect to dietary guidelines of the Argentine population. Rev Chil Nutr [Internet]. 2020;47(6):906–15. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182020000600906>
20. Espejo JP, Tumaní MF, Aguirre C, Sanchez J, Parada A. Nutritional food education: Strategies to improve adherence to a diet therapy plan. Rev Chil Nutr. 2022;49(3):391–8.
21. Bueno HT, Tarricone M. Percepções de médicos e enfermeiros da Estratégia Saúde da Família sobre a promoção de práticas alimentares adequadas e saudáveis à luz do Guia Alimentar , Santa Bárbara d ' Oeste , 2022 : estudo qualitativo. RESS [Internet]. 2025;34;:e20240456. Available from: <https://doi.org/10.1590/S2237-96222025v34e20240456.pt>
22. Vásquez ET, Guanga VE. Conocimientos, Actitudes, Prácticas Alimentarias Y Estado Nutricional En Embarazadas, Revisión Bibliográfica. La Cienc Al Serv La Salud Y Nutr [Internet]. 2023;14(2):6–17. Available from: <http://dx.doi.org/10.47244/cssn.Vol14.Iss2.820>
23. Okutan G, Cuadrado MC, Beltrán BT. Retos de la investigación en la evaluación de la nutrición y la salud de los inmigrantes: Una revisión narrativa. JONNPR [Internet]. 2023;8(3):586–95. Available from: <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.4805>
24. San CI, Castro A de las M, San JL. Características del consumo de alimentos y la cultura alimentaria en convalecientes de COVID-19 TT - Characteristic of foods consumption and alimentary culture in COVID-19 convalescent individuals i:en. Medisan [Internet]. 2023;27(5):e4553 Artículo. Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192023000500002&lng=en&nrm=iso&tlng=en
25. Gómez-Alvarado CG, Romero-Vélez E. Comprehensive child development project and its impact on the nutritional education of children in the San Cristóbal de Portoviejo citadel , period 2023 Proyecto de desarrollo integral infantil y su incidencia en la educación nutricional de niños de la ci. MQRInvestigar [Internet]. 2025;9(1):1–24. Available from: <https://doi.org/10.56048/MQR20225.9.1.2025.e121>
26. Gaibor RE, Chacha MR, Parejo EEV, Landázuri MAE. Estrategia educativa en ciencias naturales para fomentar hábitos de alimentación saludable en estudiantes de cuarto grado de educación básica. Rev G-ner@ndo [Internet]. 2025;6(1):1201 – 1218. Available from: <https://doi.org/10.60100/rcmg.v6i1.459>

27. Aviles-Peralta YA, Somarriba LLH, Rojas-Roque C, Rodríguez E, Ríos-Castillo I. Level of nutrition knowledge and its association with eating practices and obesity among university students. *Rev Chil Nutr [Internet]*. 2023;50(2):147–58. Available from: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182023000200147>
28. Liao LL, Lai IJ, Chang LC. Nutrition literacy is associated with healthy-eating behaviour among college students in Taiwan. *Health Educ J [Internet]*. 2019;78(7):756–69. Available from: <https://doi.org/10.1177/0017896919836132>
29. López-Maupomé A, Marván MAL, Vacio Á. Development of eating behavior skills in situations of social coexistence with peers as a strategy for monitoring nutritional treatment: A randomized trial. *Rev Esp Nutr Humana y Diet*. 2020;24(2):133–42.
30. Martín S, McCormack L. Eating Behaviors and the Perceived Nutrition Environment among College Students. *J Am Coll Heal*. 2022;72(3):685–689.
31. Szczepanski JR, Litchfield RE, Beirman EA, Nolting LM, Genschel U. Effects of a Culinary Boot Camp intervention on food/nutrition aptitudes and dietary intake of college students. *J Am Coll Heal [Internet]*. 2022;72(1):55–64. Available from: <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.2016771>
32. Trivisiol ME, dos Santos M, de Freitas Couto S, Silveira JT. Dificuldades alimentares em pré-escolares de uma escola de educação infantil. *Mundo da Saude [Internet]*. 2024;48. Available from: <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202448e15292023P>
33. Enriquez JP, Hernandez A, Del-Cid DY. Impact of Nutritional Education Intervention on Food Choice Motivations and Eating Behaviors among Latin American University Students. *Am J Heal Educ [Internet]*. 2024;55(5):353–62. Available from: <https://doi.org/10.1080/19325037.2024.2338072>
34. Orihuela CA, Evans R, Mrug S. Student Stakeholders' Perspectives on Middle School Lunch Programs: A Qualitative Study. *J Heal Educ [Internet]*. 2024;55(4):287–297. Available from: <https://doi.org/10.1080/19325037.2023.2297286>
35. Lara R, García K, Valencia L, Silva A. Study of knowledge, attitudes and practices of complementary feeding among caregivers of children from 6 to 23 months of age from a rural community of Ecuador: A cross-sectional study. *Rev Esp Nutr Humana y Diet [Internet]*. 2024;28(4):266–76. Available from: <https://doi.org/10.14306/renhyd.28.4.2200>
36. Agama-Sarabia A, Flores-Peña Y, Pedrero V, Pilot-Pessa R. Weight stigma and eating behaviors in university students: Results from a cross-sectional study. *Rev Esp Nutr Humana y Diet [Internet]*. 2024;28(4):308–17. Available from: <https://doi.org/10.14306/renhyd.28.4.2241>
37. Marconi A, Zapata ME, Bonet AM, Boragnio A, Bradley Q, Nessler MC. Food consumption behaviors and strategies in the face of rising food prices according to educational level in Argentina. An analysis based on the human right to food approach. *Rev Esp Nutr Humana y Diet [Internet]*. 2024;28(4):277–86. Available from: <https://doi.org/10.14306/renhyd.28.4.2205>
38. Prado JJ, Tueros J, Vara JBG, Olarte JJ, Barboza AS. Prácticas alimentarias y estado nutricional en primigestas a término Food practices and nutritional status in primigestas at term. *Eur Public Soc Innov Rev [Internet]*. 2025;10:1–17. Available from: <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1041>
39. Uusitupa M, Khan T, Vigiouliou E, Kahleova H, Rivellesse A, Hermansen K, et al. Prevención de la diabetes tipo 2 mediante cambios en el estilo de vida: una revisión sistemática y un metanálisis. *Natl Libr Med [Internet]*. 2019;11(11):2611. Available from: [10.3390/nu11112611](https://doi.org/10.3390/nu11112611).
40. Grammatikopoulou M, Theodoridis J, Gkiouras K, Petalidou M, Petalidou A, Tsiros E, et al. Methodological quality of clinical practice guidelines for nutrition and weight gain during pregnancy: a systematic review. *Nutr Rev [Internet]*. 2020;78(7):546–62. Available from: [10.1093/nutrit/nuz065](https://doi.org/10.1093/nutrit/nuz065). PMID: 31755916
41. Mirzay-Razaz J, Hassanghomi M, Ajami M, Koochakpoor G, Hosseini-Esfahani F, Mirmiran P. Effective food hygiene principles and dietary intakes to reinforce the immune system for prevention of COVID-19: a systematic review. *BMC Nutr [Internet]*. 2022;8(1):53. Available from: [0.1186/s40795-022-00546-3](https://doi.org/10.1186/s40795-022-00546-3). PMID: 35655264
42. Xie Y, Gu Y, Li Z, He B, Zhang L. Effects of Different Exercises Combined with Different Dietary Interventions on Body Composition: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Nutrients [Internet]*. 2024;16(17):3007. Available from: [10.3390/nu16173007](https://doi.org/10.3390/nu16173007)
43. Carducci B, Dominguez G, Kidd E, Oh C, Jain R, Khan A, et al. Promoting healthy school food environments and nutrition in Canada: a systematic review of interventions, policies, and programs. *Nutr Rev [Internet]*. 2025;83(2):e356–91. Available from: [0.1093/nutrit/nuae030](https://doi.org/10.1093/nutrit/nuae030).
44. MINEDU. Aprendiendo a alimentarnos sanamente [Internet]. Minedu.gob.pe. 2018. Available from: <https://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/cartilla-de-salud-docente-nutricion.pdf>
45. MINEDU. Resolución Viceministerial N° 054-2021-minedu [Internet]. 2021. Available from: <https://www.minedu.gob.pe/p/pdf/rvm-n-054-2021-minedu.pdf>
46. Casa-coila MD, Yana M, Mamani D, Alanoca R, Perez K. Evaluación formativa en el proceso enseñanza y aprendizaje durante la pandemia COVID-19. *Horizontes Rev Investig en Ciencias la Educ [Internet]*. 2022;6(25):1729–41. Available from: <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i25.449%0A>
47. Casa-Coila MD, Pari-Achata D, Pacori-Zapana E, Rodríguez ELS, Paredes-Aliaga JS, Alagón SLC, et al. Medicinal and Aromatic (Odoriferous) Properties of Muña (*Minthostachys Mollis*). *Rev Gest Soc e Ambient [Internet]*. 2024;18(9):1–14. Available from: <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n9-030>

Como citar este artigo: Casa-Coila, M.D., Vilca-Apaza, H.M., Mamani-Jilaja, D., Perez-Argollo, K., Pacori-Zapana, E., Vargas-Velásquez, D.A., Zara Turpo-Puma, Z. (2025). Práticas alimentares saudáveis para uma nutrição ideal e bem-estar: uma revisão sistemática. *O Mundo Da Saúde*, 49. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202549e17422025P>. *Mundo Saúde*. 2025,49:e17422025.