

Prácticas alimentarias saludables para una nutrición óptima y bienestar: una revisión 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: mcasa@unap.edu.pe

Highlights

- La educación nutricional y el conocimiento alimentario son claves para mejorar los hábitos alimentarios.
- Un mayor nivel de conocimiento en nutrición se asocia con menor prevalencia de malnutrición y sobrepeso.
- Es urgente implementar programas educativos en nutrición, especialmente en contextos vulnerables.
- Las intervenciones deben adaptarse al contexto social, económico y cultural de cada población.
- Factores psicosociales y el entorno familiar, escolar y universitario influyen en las prácticas alimentarias.
- Una alimentación saludable es esencial para prevenir enfermedades crónicas y requiere políticas públicas efectivas.

Resumen Gráfico

OBJETIVO

Analizar patrones dietéticos que favorecen la salud y reducen el riesgo de enfermedades crónicas

METODOLOGÍA

- Revisión sistemática
- 30 artículos científicos
- 6 bases de datos especializadas

BASE DE DATOS

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

RESULTADOS

279 documentos

249 excluidos

30 artículos

Pico 2024: 8 publicaciones

CONCLUSIONES

- Educación nutricional e intervenciones contextualizadas
- Prácticas basadas en evidencia científica
- Políticas públicas con enfoque de ciclo de vida

Alimentación saludable y equitativa

Palabras clave de la investigación:



Resumen

La falta de conocimiento y aplicación de prácticas alimentarias saludables afecta negativamente la nutrición y el bienestar de los seres humanos, por ello es fundamental implementar estrategias que mejoren los hábitos alimentarios. Estas acciones son clave para promover la salud en poblaciones vulnerables. El objetivo del estudio fue analizar información relevante acerca de los patrones dietéticos que favorecen la salud y reducen el riesgo de enfermedades crónicas, en revistas científicas de alto impacto. La metodología de investigación fue mediante la revisión sistemática y selección de artículos científicos. La muestra de estudio consistió de 30 artículos científicos publicados en los últimos seis años en bases de datos como Google Académico, Scielo, Scopus, Science Direct, Eric y PubMed considerando variables de estudio prácticas alimentarias saludables, calidad nutricional, frecuencia de consumo y efectos en la salud metabólica. Los resultados identificados fueron 279 documentos científicos, de los cuales se seleccionaron 30 artículos para el análisis. Se observó un aumento en la producción científica, con un pico en 2024 y un avance continuo en 2025. Los estudios destacan que la educación nutricional y el conocimiento alimentario son fundamentales para mejorar la alimentación y prevenir enfermedades crónicas. También subrayan la necesidad de intervenciones contextualizadas y políticas públicas que promuevan una alimentación saludable y equitativa. Se concluye que la educación nutricional y las intervenciones adaptadas al contexto social y sanitario de las poblaciones específicas son fundamentales para mejorar los hábitos alimentarios y prevenir enfermedades crónicas. Promover prácticas basadas en evidencia científica y fortalecer políticas públicas con enfoque de ciclo de vida es esencial para garantizar una alimentación saludable y equitativa.

Palabras clave: Alimentación Saludable. Bienestar. Calidad de Vida. Nutrición. Salud 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.emuvens.com.br>

Presentado: 22 marzo 2025.

Aprobado: 28 julio 2025.

Publicado: 15 septiembre 2025.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de hábitos alimentarios y la adopción de un estilo de vida saludable representan un aspecto fundamental y de gran importancia para los seres humanos¹. En ese marco la alimentación desempeña un papel fundamental en la salud humana, influyendo directamente en la prevención de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles². Además, la investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo de desarrollar estas enfermedades crónicas³. Sin embargo, factores culturales, económicos y tecnológicos han provocado cambios significativos en las prácticas alimentarias, afectando la calidad de la dieta y, por ende, la salud de la población⁴.

Una alimentación inadecuada puede conducir a problemas de salud como la malnutrición, la obesidad y enfermedades metabólicas. La obesidad, en particular, se asocia con un mayor riesgo de enfermedad coronaria, diabetes e hipertensión⁵. Además, los actuales patrones alimentarios no son saludables ni sostenibles, lo que contribuye a la prevalencia de estas enfermedades⁶. Además durante la pandemia de COVID-19, surgieron deficiencias nutricionales en estudiantes debido al acceso limitado a alimentos, la falta de conocimientos en nutrición y la preparación inadecuada de comidas saludables⁷. Por otro parte, los Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA) afectan la salud y el rendimiento de los deportistas, con una etiología multifactorial que involucra factores genéticos, ambientales, psicológicos y propios del deporte. Son especialmente prevalentes en disciplinas de resistencia, deportes con categorías de peso y aquellos donde la estética y el bajo peso ofrecen ventajas competitivas⁸. Por ello, es esencial promover prácticas alimentarias saludables que mitiguen estos riesgos y mejoren la calidad de vida de las personas.

Una nutrición óptima, caracterizada por una dieta rica en frutas, verduras y pescado, puede contribuir a una buena salud cardiovascular y reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades⁹. Además, los nutrientes influyen en el estado emocional, destacando el triptófano, esencial para la producción de serotonina, que regula el ánimo, el sueño y el apetito. Este aminoácido se encuentra en alimentos como pollo, pavo, lácteos,

huevos, soja, espinacas, plátano y nueces¹⁰. La inclusión adecuada de macronutrientes y micronutrientes es crucial para el bienestar físico y mental. Además, una alimentación saludable ayuda a mantener una buena salud y a prevenir enfermedades no transmisibles¹¹.

En la actualidad, emergen tendencias nutricionales que buscan mejorar la salud y la sostenibilidad. La dieta mediterránea, basada en los hábitos alimentarios de los países del Mediterráneo, da prioridad a los alimentos de origen vegetal sobre los productos animales¹². Además, la nutrición sostenible y la salud del microbioma son tendencias destacadas que reflejan el creciente interés en la salud intestinal y su impacto en el bienestar general¹³. En este contexto la seguridad alimentaria se refiere al acceso físico y económico a alimentos suficientes, seguros y nutritivos para cubrir las necesidades dietéticas¹⁴. Las tendencias actuales en nutrición enfatizan dietas sostenibles, reducción del desperdicio alimentario y el impacto del cambio climático en la alimentación, estas tendencias, respaldadas por recomendaciones de organismos internacionales, buscan promover patrones dietéticos que beneficien tanto al individuo como al medio ambiente.

La realización de una revisión sistemática sobre prácticas alimentarias saludables es fundamental para analizar estudios recientes y sintetizar información clave. Dado que los sistemas alimentarios actuales no ofrecen dietas de suficiente calidad nutricional, seguras, asequibles y sostenibles, es necesario transformar estos sistemas para que todos los consumidores tengan acceso a dietas nutritivas¹⁵. Esta revisión permitió identificar estrategias efectivas para mejorar la nutrición y el bienestar de la población.

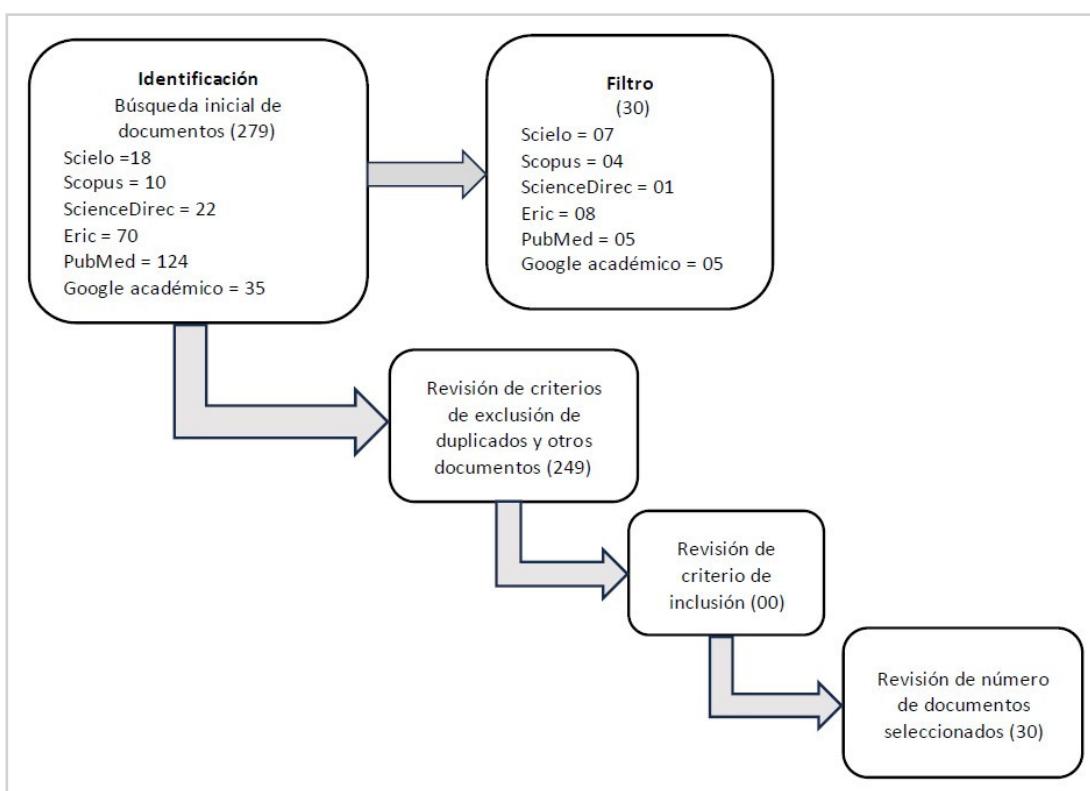
Para ello se planteó la siguiente interrogante: ¿cuáles son los patrones dietéticos que favorecen la salud y contribuyen a reducir el riesgo de enfermedades crónicas? El objetivo de esta investigación fue analizar información relevante sobre prácticas alimentarias para una nutrición óptima y el bienestar general en revistas científicas de alto impacto disponibles en las bases de datos como Scopus, PubMed, SciELO y Latindex. Al abordar las tendencias actuales y las recomendaciones basadas en evidencia científica, se busca proporcionar una guía integral que contribuya a la promoción de hábitos alimentarios saludables y a la prevención de enfermedades crónicas.

METODOLOGÍA

La metodología de investigación consistió en una revisión bibliográfica, recopilando información de artículos científicos a través de bases de datos y buscadores académicos como *Google Académico*, *SciELO*, *Science Direct*, *Eric*, *Scopus* y *PubMed*. En la base de datos *SciELO* se encontraron 18 artículos originales y de revisión utilizando las palabras clave “Prácticas alimentarias saludables” y “nutrición”. Luego de aplicar filtros por año (2019 a 2025) y eliminar los duplicados, se seleccionaron 07 artículos. En *Google Académico* se encontraron 35 documentos, tras aplicar los filtros correspondientes, se eligieron 05 artículos indexados en *Latindex*. En *Science Direct*, se encontraron 22 documentos científicos “Prácticas alimentarias saludables” y “nutrición óptima y bienestar”; tras realizar el filtro se ha seleccionado 01 artículo, en *Eric* se encontraron 70

artículos científicos, de los cuales se han seleccionado 08 artículos y en *Scopus*, se encontraron 10 documentos, luego del filtrado, se seleccionaron 04 artículos científicos indexados en *Scopus*. En *PubMed* se encontraron 124 documentos con las palabras clave “Healthy eating practices” and “optimal nutrition and wellness”, luego de filtrar desde el año 2019 y seleccionar artículos científicos y de revisión se seleccionaron 05 artículos.

La muestra de estudio fue conformada por 30 artículos científicos, que han sido seleccionados y organizados en una matriz que incluye los antecedentes bibliográficos, organizados por país, autor, el año de publicación, la metodología, población y muestra finalmente los resultados y/o conclusiones. La figura 1 presenta el método de selección de documentos científicos para la revisión y análisis.



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

Figura 1 - Metodología de búsqueda, recuperación y selección de documentos para el análisis.

RESULTADOS

Los resultados respecto a alimentación saludable para una nutrición óptima y bienestar se presentan a continuación. La Tabla 1 presenta en detalle la mues-

tra de artículos científicos tomados en la revisión bibliográfica. Estos materiales proporcionan una base sólida que respalda los hallazgos del estudio.

Tabla 1 - Resultados de estudios prácticas alimentarias saludables para una nutrición óptima y bienestar desde al año 2019 a 2025 indexados en *Latindex* y *SciELO*.

País	Autor	Año	Metodología	Población y muestra	Resultados y/o conclusiones
Colombia	Gamboa-Delgado <i>et.al.</i> ¹⁸	2019	Corte transversal analítico	43 estudiantes universitarios	El estudio evidenció que las prácticas estudiantiles se vinculan al enrolamiento positivo, influenciadas por factores demográficos y socioeconómicos, aportando datos útiles para investigaciones futuras.
Argentina	Fortino <i>et al.</i> ¹⁹	2020	Corte transversal, descriptivo y Comparativo	164 estudiantes universitarios	Es fundamental diseñar intervenciones orientadas a promover y/o mejorar los hábitos alimenticios y de actividad física, alineándolos con estilos de vida más saludables en esta población universitaria.
Chile	Espejo <i>et al.</i> ²⁰	2022	Revisión sistemática	7 artículos	Actualmente, gran parte de la población enfrenta enfermedades crónicas que demandan una alimentación adecuada. Por eso, comprender los hábitos alimentarios y analizar aspectos personales y sociales resulta clave para crear estrategias nutricionales efectivas.
Nicaragua	Aviles-Peralta <i>et al.</i> ²¹	2023	Corte transversal analítico	914 estudiantes universitarios	Se evidenció que un mayor conocimiento nutricional se asocia con mejores prácticas alimentarias y menor prevalencia de sobrepeso.
Ecuador	Vásquez & Guanga ²²	2023	Revisión bibliográfica	57 documentos científicos	Los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias determinan el estado nutricional materno-infantil, siendo clave la educación y consejería nutricional para prevenir complicaciones y fortalecer la salud.
España	Okutan <i>et al.</i> ²³	2023	Revisión bibliográfica	14 artículos	Resalta la importancia de ajustar los métodos según el contexto y fomentar la colaboración intercultural para diseñar intervenciones alimentarias que mejoren la salud y el bienestar de inmigrantes en situación vulnerable.
Cuba	Gil <i>et al.</i> ²⁴	2023	Estudio observacional, descriptivo y transversal	67 pacientes	Los participantes del estudio mostraron conocimientos limitados sobre alimentación, lo que resalta la urgencia de implementar herramientas educativas que fomenten hábitos alimentarios saludables y fortalezcan la inmunidad.
Paraguay	Ortiz, J. A. ⁷	2024	Enfoque cuantitativo	33 estudiantes	En la institución educativa, se reconoce la importancia de consumir alimentos frescos y naturales, aunque persiste indecisión entre los estudiantes. Una huerta escolar podría mejorar la nutrición, fomentar la educación ambiental y fortalecer la comunidad.
Brasil	Bueno & Tarricone ²¹	2025	Estudio cualitativo, tipo exploratorio y descriptivo	11 médicos y 9 enfermeras	Se promueve una alimentación adecuada y saludable, centrada en nutrientes y restricciones, destacando los efectos negativos de los ultraprocesados y la influencia del entorno.
Ecuador	Gómez-Alvarado, C. G., & Eva-Romero, V. M. ²⁵	2025	Enfoque mixto (cuantitativo y cuantitativo)	36 padres de familia	El programa <i>Creciendo con Nuestros Hijos</i> (CNH) contribuyó de manera positiva al desarrollo integral de la infancia. Sin embargo, es necesario realizar ajustes y establecer políticas complementarias para optimizar.
Ecuador	Santillán-Rojas, M. X., <i>et al.</i> ¹⁰	2025	Enfoque mixto, alcance exploratorio, descriptivo y transversal; tipo bibliográfica y de campo	N= 180 estudiantes de Electromecánica Automotriz, n=35 estudiantes	Un alto porcentaje de la población tiene hábitos alimenticios poco saludables, con consumo frecuente de comida chatarra, baja hidratación y desconocimiento sobre la importancia de la nutrición para el aprendizaje y el IMC.
Ecuador	Gaibor, R. E., <i>et al.</i> ²⁶	2025	Enfoque mixto con un diseño de investigación-acción	N=estudiantes, docentes y padres de familia. Muestra: n=37 participantes	El estudio reveló que la malnutrición infantil es un problema global y regional que, en Ecuador, se agrava por malos hábitos alimentarios y la falta de educación nutricional, destacando la urgencia de promover una alimentación saludable en escuelas y hogares.

Fuente: Datos elaborados por los autores de la base de datos *Latindex* y *SciELO*.

La Tabla 1 presenta resultados de prácticas alimentarias saludables para una nutrición óptima y bienestar de artículos científicos indexados en *Latinindex* y *SciELO*, para ello se ha categorizado primero en la importancia de la educación nutricional y el conocimiento alimentario, por lo que diversos estudios coinciden en que el conocimiento sobre nutrición es determinante para mejorar los hábitos alimentarios.

En Nicaragua, se evidenció que un mayor conocimiento se asocia con mejores prácticas y menor sobrepeso²⁷. Por otro lado, en Cuba, los participantes mostraron conocimientos limitados, lo que resalta la urgencia de implementar herramientas educativas²⁴. De igual forma, en Ecuador se enfatiza que la malnutrición infantil se relaciona con la falta de educación nutricional²⁶, y que las prácticas alimentarias afectan directamente el estado nutricional materno-infantil²².

Segundo respecto a la necesidad de intervenciones y estrategias para promover hábitos saludables, así en Argentina, se resalta la necesidad de diseñar intervenciones para mejorar los hábitos alimenticios y físicos en estudiantes universitarios¹⁹. En Chile, una revisión sistemática muestra que comprender los hábitos alimentarios y los factores personales y sociales es clave para implementar estrategias nutricionales efectivas²⁰. Por otra parte en

España, se subraya la importancia de adaptar las intervenciones según el contexto sociocultural, especialmente en poblaciones vulnerables como los inmigrantes²³.

Posteriormente se tomó la influencia de factores demográficos, sociales y del entorno, en Colombia, se identificó que las prácticas alimentarias de los estudiantes están influenciadas por factores demográficos y socioeconómicos¹⁸, en Brasil, se evidenció cómo el entorno y los productos ultraprocesados afectan negativamente la alimentación saludable, por lo que se promueve una dieta centrada en nutrientes²¹. Asimismo, en Paraguay, aunque se reconoce la importancia de consumir alimentos frescos, persiste indecisión estudiantil, por lo que se propone una huerta escolar como alternativa educativa y nutricional⁷.

En el cuarto punto se categorizó los retos persistentes en la práctica alimentaria y necesidades de políticas, es así que en Ecuador, un estudio con estudiantes reveló un alto consumo de comida chatarra, baja hidratación y desconocimiento sobre la importancia de la nutrición para el aprendizaje¹⁰. Otro trabajo señaló que, aunque el programa *Creciendo con Nuestros Hijos* favorece el desarrollo infantil, se requieren ajustes y políticas complementarias para optimizar sus resultados²⁵.

Tabla 2 - Resultados de estudios prácticas alimentarias saludables para una nutrición óptima y bienestar desde al año 2019 a 2025 indexados en Scopus.

País	Autor	Año	Metodología	Población y muestra	Resultados y/o conclusiones
Reino Unido	Liao, L. L., et al. ²⁸	2019	Diseño transversal	220 estudiantes universitarios	Reveló que la alfabetización nutricional en estudiantes universitarios era subóptima y que niveles más altos de alfabetización se asociaban con hábitos alimentarios saludables, destacando la importancia de mejorarla para fomentar una alimentación saludable.
México	López-Maupomé et al. ²⁹	2020	Diseño experimental	GC =15 GE =17)	El programa psicoeducativo mejoró significativamente la composición corporal, el conocimiento nutricional y los hábitos alimentarios en el grupo intervención frente al grupo control.
Estados Unidos	Martin, S. y McCormack, L. ³⁰	2022	Estudio transversal	180 estudiantes universitarios	Se encontró una relación significativa entre el alto costo percibido de una dieta saludable y la reducción en el consumo de frutas.
Estados Unidos	Szczepanski, J. R., et al. ³¹	2022	Programa de educación nutricional <i>Culinary Boot Camp</i> (CBC)	86 participantes del CBC	Que, el CBC es un programa de educación en nutrición efectivo para mejorar las habilidades alimentarias y nutricionales, así como la dieta de los estudiantes universitarios.
España	Marí-Sanchis, A., et al. ⁸	2022	Evaluación de	Los deportistas con Trastornos de Conducta Alimentaria (TCA)	Los TCA afectan significativamente la actividad deportiva debido a su prevalencia y riesgo de comorbilidades, por lo que su detección debe ser parte esencial de las evaluaciones previas a la competencia.
España	Hun, N., et al. ¹⁴	2023	Estudio transversal analítico	542 estudiantes de primero a octavo básico	La inseguridad alimentaria en niños chilenos y migrantes supera el 70% en todos los niveles, sin diferencias significativas entre ellos, y es mayor que en la etapa pre-pandemia.
Brasil	Trivisoli, et al. ³²	2024	Un cuantitativo descriptivo	Padres o tutores de niños (n = 70)	Un 9,68% presentó dificultades para la alimentación (3,33% severas y 6,45% moderadas), mientras que el resto mostró conductas asociadas sin alcanzar umbrales clínicos, destacando estrategias forzadas y efectos en la dinámica familiar.

continúa...



País	Autor	Año	Metodología	Población y muestra	Resultados y/o conclusiones
Reino Unido	Enriquez <i>et al.</i> ³³	2024	Estudio cuasi-experimental	Grupo de experimental (n = 85) Grupo control (n = 80).	Las intervenciones nutricionales mejoraron los hábitos del grupo intervenido, mientras que el grupo control no mostró cambios, con diferencias leves en sus motivaciones alimentarias.
Reino Unido	Orihuela, C. A., <i>et al.</i> ³⁴	2024	Estudio cualitativo	Cinco escuelas secundarias. n = 21 estudiantes	Mostraron que, aunque los niños sabían sobre alimentación saludable, no les agradaban ciertos alimentos escolares y propusieron mejoras y recomendaciones para fomentar hábitos saludables.
España	Lara <i>et al.</i> ³⁵	2024	Estudio observacional	137 niños de 6 a 23 meses (edad)	El 55.96% de los cuidadores tuvo prácticas adecuadas, mientras que el 77.89% y 77.55% presentaron conocimientos y actitudes adecuadas, encontrándose una asociación significativa con el diagnóstico nutricional, lo que resalta la necesidad de estudiar factores de riesgo y estrategias educativas para prevenir la desnutrición.
España	Agama-Sarabia <i>et al.</i> ³⁶	2024	Estudio transversal	766 estudiantes universitarios de salud	El estigma internalizado media la relación entre el estigma experimentado y los patrones alimentarios, mientras que el estigma anticipado media entre comer emocional y sin control.
España	Marconi <i>et al.</i> ³⁷	2024	Estudio observacional, descriptivo y transversal	3.592 adultos	La inflación influye en el consumo alimentario según el nivel educativo, y su control ayudaría a prevenir deficiencias nutricionales y a asegurar el derecho a la alimentación
España	Prado J. <i>et al.</i> ³⁸	2025	Estudio descriptivo relacional, diseño no experimental	650 primigestas de dos hospitales, n1= 143 EsSalud Huánuco y n2=149 del Hospital Materno Infantil	Analizó a gestantes adultas, mayormente urbanas y amas de casa, encontrando que el 66.8% tenía peso normal, pero más del 86% presentaba prácticas alimentarias inadecuadas. La estadística inferencial indicó que dichas prácticas no guardan relación con el estado nutricional inicial.

Fuente: Datos elaborados por los autores de la base de datos *Scopus*.

Los resultados presentados en la Tabla 2 evidencian los aportes de autores, respecto a prácticas alimentarias saludables para una nutrición óptima y bienestar. Los estudios revisados se han agrupado en primer lugar sobre la importancia de la educación y alfabetización nutricional para mejorar hábitos alimentarios. Varios estudios coinciden en que la educación nutricional es clave para fomentar prácticas alimentarias saludables, en Reino Unido encontraron que una mayor alfabetización nutricional se asocia con mejores hábitos alimentarios²⁸. De forma complementaria, el programa psicoeducativo en México mostró mejoras significativas en composición corporal, conocimientos y hábitos nutricionales²⁹. Similarmente, el programa *Culinary Boot Camp* en EE.UU. también demostró efectividad en el desarrollo de habilidades alimentarias y mejora dietética³¹. Asimismo, en Reino Unido evidenciaron que las intervenciones nutricionales mejoran los hábitos en comparación con grupos sin intervención³³.

En segundo lugar, se analizó los factores psicosociales y estructurales que influyen en la alimentación, es así que diversos estudios destacan cómo factores psicológicos, sociales y económicos afectan las prácticas alimentarias. En EE.UU., encontraron que el alto costo percibido de una dieta saludable reduce el consumo de frutas³⁰. En España, señalaron que el estigma alimentario internalizado

y anticipado afecta negativamente los patrones de alimentación³⁶. Por su parte, destacaron que la inflación condiciona el acceso a alimentos saludables según el nivel educativo, afectando la seguridad alimentaria³⁷.

Otro aspecto, en la revisión se encontraron las prácticas alimentarias en niños y cuidadores: implicancias para la nutrición infantil, en este punto estudios centrados en la infancia muestran la influencia de cuidadores y contextos. En España hallaron que las prácticas alimentarias de los cuidadores influyen en el diagnóstico nutricional de niños menores de 2 años³⁵. Asimismo, en Brasil identificaron dificultades moderadas y severas de alimentación en niños, con prácticas forzadas y efectos familiares³². En Reino Unido evidenciaron que, aunque los estudiantes sabían qué es saludable, rechazaban opciones escolares, sugiriendo la necesidad de adaptar las ofertas alimentarias³⁴. Además, en España advirtieron sobre altos niveles de inseguridad alimentaria infantil postpandemia¹⁴.

Finalmente, respecto a riesgos alimentarios en poblaciones específicas como atletas y gestantes. En poblaciones vulnerables, como deportistas y gestantes, se observaron desafíos nutricionales importantes. En España identificaron que los Trastornos de Conducta Alimentaria afectan el rendimiento deportivo y requieren detección temprana⁸. Por otro lado, en Perú encontraron que, a pesar del

peso normal, la mayoría de gestantes presentó prácticas alimentarias inadecuadas, sin correlación con el estado nutricional, lo que sugiere la necesidad de intervenciones educativas específicas³⁸.

Estos hallazgos enfatizan la urgencia de políticas públicas que no solo informen, sino que también faciliten el acceso a una alimentación saludable y sostenible.

Tabla 3 - Resultados de estudios prácticas alimentarias saludables para una nutrición óptima y bienestar desde al año 2019 a 2025 indexados en PubMed.

País	Autor	Año	Metodología	Población y muestra	Resultados y/o conclusiones
Finlandia	Uusitupa, <i>et al.</i> ³⁹	2019	Revisión sistemática	N = 4090 documentos	La diabetes tipo 2 puede prevenirse a largo plazo con cambios en el estilo de vida, especialmente siguiendo una dieta saludable como la mediterránea. Sin embargo, hay evidencia limitada sobre si estas medidas también reducen complicaciones cardiovasculares y microvasculares.
Grecia	Grammatikopoulou <i>et al.</i> ⁴⁰	2020	Revisión sistemática	22 documentos	Aunque la nutrición materna es fundamental y existen muchas entidades que emiten guías al respecto, aún es posible mejorar significativamente los estándares y el contenido de dichas recomendaciones.
Irán	Mirzay-Razaz <i>et al.</i> ⁴¹	2022	Revisión sistemática	27 artículo	Es crucial asegurar una nutrición adecuada de la población durante la pandemia, promoviendo una dieta balanceada que fortalezca el sistema inmunológico. Además, se requiere orientación clara sobre la ingesta calórica y mantener prácticas higiénicas en la industria alimentaria.
China	Yongchao <i>et al.</i> ⁴²	2024	Revisión sistemática	78 ensayos	Combinar restricción calórica con ejercicio es la estrategia más eficaz para reducir peso y grasa sin perder masa muscular. En mujeres, el ayuno intermitente con ejercicio ayuda a conservar músculo, mientras que la dieta cetogénica con ejercicio es menos efectiva y considerada subóptima.
Canadá	Carducci <i>et al.</i> ⁴³	2025	Revisión sistemática	288 artículos	Analiza políticas y programas de alimentación escolar en Canadá, identificando vacíos importantes en la evidencia. Se destaca la necesidad de que los gobiernos promuevan entornos equitativos que mejoren la nutrición infantil y adolescente.

Fuente: Datos elaborados por los autores de la base de datos PubMed.

En la Tabla 3 se muestran los resultados que han sido analizados de acuerdo a semejanzas, en primer lugar, se analizó respecto a la dieta saludable como medio para la prevención de enfermedades y promoción del bienestar, varios estudios destacan el papel central de una alimentación equilibrada en la prevención de enfermedades crónicas y la mejora del bienestar general. En Finlandia estudios realizados concluyen que seguir una dieta saludable, como la mediterránea, puede prevenir la diabetes tipo 2 a largo plazo, aunque se requiere más evidencia sobre su impacto en complicaciones cardiovasculares³⁹. De manera complementaria, el estudio realizado en Irán subraya la importancia de mantener una dieta balanceada durante la pandemia para fortalecer el sistema inmunológico, además de brindar orientación clara sobre la ingesta calórica⁴¹.

Respecto a las estrategias dietéticas y ejercicio físico para el control del peso, en China, identifican que la combinación de restricción calórica y ejercicio es la intervención más efectiva para la pérdida de

peso y grasa corporal sin afectar la masa muscular⁴². Además, señalan que el ayuno intermitente combinado con ejercicio es beneficioso en mujeres, mientras que la dieta cetogénica es menos recomendable.

Finalmente, se categorizó la nutrición en etapas clave de la vida y necesidad de políticas sólidas, en ese sentido dos estudios resaltan vacíos en la aplicación de guías y políticas nutricionales. En Grecia, evidencian que, a pesar de existir numerosas recomendaciones sobre nutrición materna, aún es necesario mejorar su contenido y estandarización⁴⁰. Por otro lado, en Canadá, detectaron deficiencias en la evidencia relacionada con programas de alimentación escolar, e instan a los gobiernos a generar políticas equitativas que fortalezcan la nutrición de niños y adolescentes⁴³.

Esta agrupación permite observar cómo las prácticas alimentarias saludables están relacionadas no solo con la prevención de enfermedades, sino también con la formulación de políticas públicas y estrategias individuales para mantener una nutrición óptima.

Tabla 4 - Revistas de alto impacto con publicaciones científicas sobre alimentos saludables y su repercusión.

Nº	País	Revista	Base de datos	Cuartil 2023	SJR	H-índice	Área y categoría
01	Estados Unidos	<i>Journal of American College Health</i>	Scopus	Q2	0.73	111	<i>Medicine: Public Health, Environmental and Occupational Health</i>
02	Reino Unido	<i>Health Education Journal</i>	Scopus	Q2	0.46	40	<i>Social Sciences: Education Health (social science)</i>
03	Reino Unido	<i>American Journal of Health Education</i>	Scopus	Q3	0.32	36	Medicamento: Salud Pública, Salud Ambiental y Ocupacional Ciencias Sociales: Salud (ciencias sociales)
04	España	Endocrinología, Diabetes y Nutrición	Scopus	Q3	0.36	33	Bioquímica: Genética y Biología Molecular Endocrinología Medicamento: Endocrinología, Diabetes y Metabolismo Enfermería: Nutrición y dietética
05	España	<i>European Public & Social Innovation Review</i>	Scopus	Q3	0.171	6	Economía, Econometría y Finanzas (varios) Ciencias Sociales: Desarrollo Sociología y Ciencia Política
06	España	Revista Española de Nutrición Humana y Dietética	Scopus	Q4	0.17	13	<i>Agricultural and Biological: Sciences Food Science Nursing: Nutrition and Dietetics</i>
07	Brasil	<i>Revista O Mundo da Saúde</i>	Scopus	Q4	0.12	11	<i>Medicine: Public Health, Environmental and Occupational Health</i>

Fuente: Datos elaborados por los autores.

Los resultados de la Tabla 4 muestra el análisis de revistas científicas sobre prácticas alimentarias saludables y revela una variedad de enfoques y prestigios según su país de origen y métricas de impacto. Se destacan las publicaciones de EE. UU. con el *Journal of American College Health* con el mayor impacto (Q2, SJR 0.73, H-índice 111), lo que sugiere una mayor relevancia en salud pública. En contraste, revistas españolas como *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética* presentan menor impacto (Q4, SJR

0.17, H-índice 13), reflejando posibles limitaciones en alcance y citaciones. Esto evidencia la necesidad de fortalecer la visibilidad y rigurosidad de investigaciones en países hispanohablantes para competir con publicaciones de alto impacto. Además, la clasificación en distintos cuartiles y categorías resalta la multidisciplinariedad de la investigación en nutrición, lo que exige una mayor integración entre disciplinas para una comprensión más holística de las prácticas alimentarias saludables.

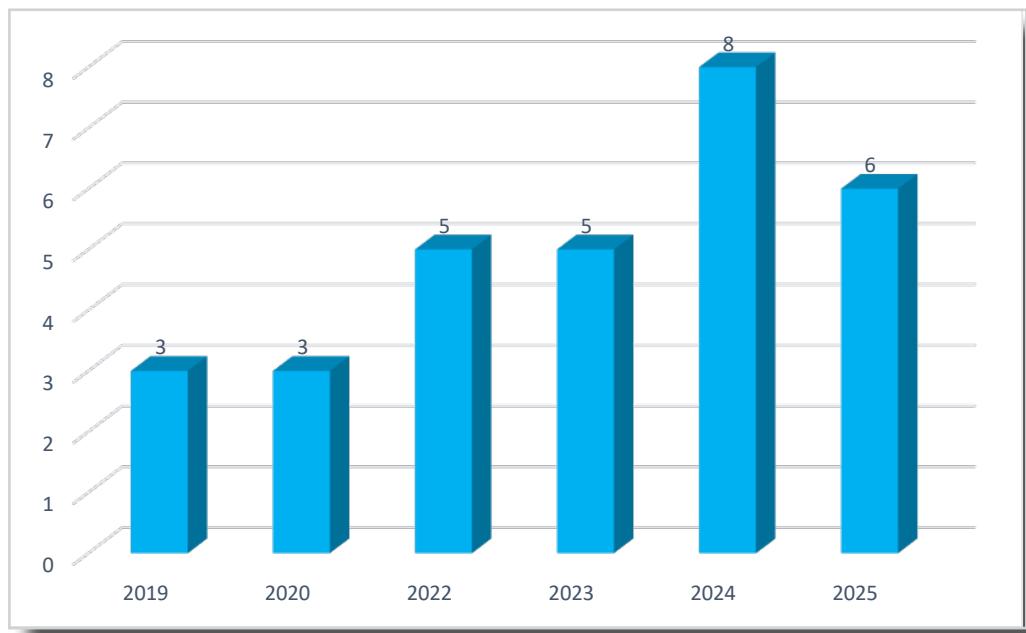


Figura 2 - Distribución de documentos científicos producidos por año desde 2019 - 2025.

En la Figura 2 se muestra resultados de la distribución de documentos científicos producidos por año sobre alimentos saludables para una nutrición óptima y bienestar habiendo un incremento en la investigación en los últimos años. En el año 2019 y 2020 solo se encontraron tres artículos por cada año, mientras que en el año 2022 y 2023 hubo un aumento a cinco publicaciones, pero en el año 2024 se registró un pico significativo con ocho publicaciones, lo que indica un mayor interés en el tema. Para el año 2025, hasta el mes de junio, aunque aún en curso, se han identificado seis documentos, lo

que sugiere que la tendencia de producción sigue siendo alta en comparación con años anteriores.

Desde una perspectiva crítica, el aumento en la producción de documentos científicos no garantiza necesariamente avances en la calidad de la información, ya que la proliferación de estudios puede incluir investigaciones repetitivas o con menor rigurosidad científica. Es fundamental evaluar si este crecimiento se traduce en aplicaciones prácticas y cambios en las políticas de salud pública o si responde a tendencias académicas sin impacto significativo en la sociedad.

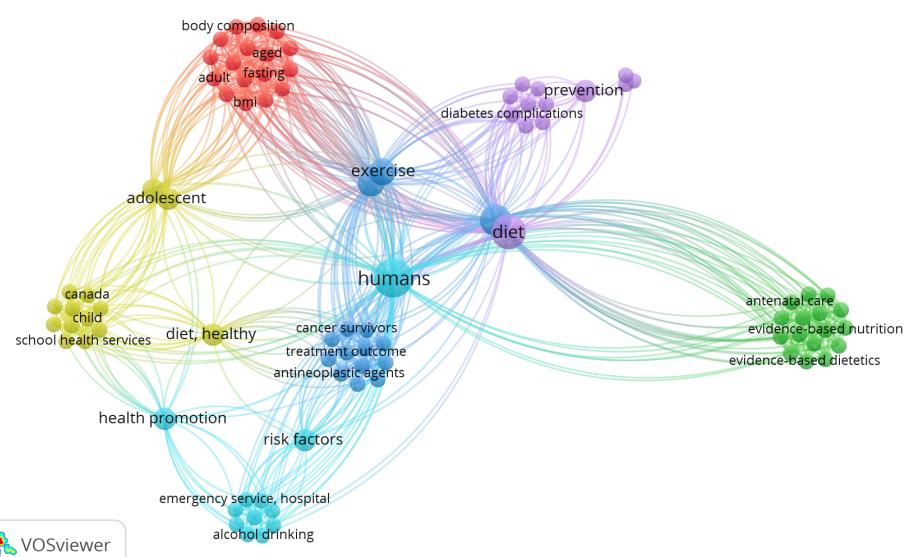


Figura 3 - Co-ocurrencia de palabras clave “*Healthy eating practices*” and “*optimal nutrition and wellness*” de la base de datos de PubMed (2019-2025).

La Figura 3 muestra la co-ocurrencia de palabras clave, donde se utilizaron con mayor la palabra humanos, esta palabra se relaciona con el clúster Rojo (enfoque en composición corporal y edad), este grupo agrupa términos como *body composition, adult, aged, fasting* y *BMI*, indicando que la investigación en este clúster se enfoca en cómo las prácticas alimentarias saludables y la nutrición óptima influyen en la composición corporal y el peso, especialmente en adultos y personas mayores. La relación con *exercise* sugiere un abordaje integral de dieta y actividad física para mejorar el bienestar físico. En el clúster amarillo (infancia, adolescencia y servicios escolares) son términos como *adolescent, child, school health y services*, indican un enfoque en prácticas alimentarias saludables en etapas tempranas de la vida. Este clúster resalta la importancia de promover una nutrición óptima desde la niñez y la adolescencia, muchas veces a través de programas escolares y políticas públicas, destacando el rol del contexto geográfico y educativo. Por otro lado, el clúster verde (nutrición basada en evidencia y atención materna), incluye términos como *evidence-based nutrition, evidence-based dietetics* y *antenatal care*, lo que sugiere un enfoque técnico y profesional en la nutrición, especialmente en etapas como el embarazo. Este grupo resalta el papel de la evidencia científica para diseñar prácticas alimentarias saludables que im-

pacten tanto a las madres como a sus futuros hijos, promoviendo un bienestar duradero. Asimismo, el clúster azul (actividad física y salud general), agrupa palabras como *exercise, humans, treatment outcome* y *cancer survivors*, lo cual indica un vínculo entre la nutrición, la actividad física y la recuperación o mantenimiento de la salud, particularmente en poblaciones con condiciones crónicas o antecedentes de enfermedad. Se explora cómo una alimentación adecuada puede mejorar resultados terapéuticos y calidad de vida. El clúster morado (prevención de enfermedades crónicas), contiene términos como *prevention y diabetes complications*, mostrando un enfoque centrado en cómo las prácticas alimentarias saludables contribuyen a la prevención de enfermedades no transmisibles, especialmente diabetes. Se destaca la nutrición como herramienta clave para evitar complicaciones y promover el bienestar a largo plazo. Finalmente, el clúster celeste (promoción de la salud y factores de riesgo), con términos como *health promotion, risk factors, alcohol drinking* y *emergency service*, este clúster aborda los determinantes sociales y conductuales que afectan la salud. Se enfoca en cómo promover hábitos saludables, no solo mediante la dieta, sino también reduciendo factores de riesgo como el consumo de alcohol, dentro de un enfoque de salud pública.

DISCUSIÓN

Los resultados encontrados se relacionan con otro estudio, donde refieren que, una alimentación adecuada, rica en nutrientes y balanceada, es clave para nuestra salud, ya que contribuye a la prevención de diversas enfermedades⁴⁴. Por otro lado, otra investigación refiere que una alimentación saludable consiste en consumir una variedad de alimentos, preferiblemente en su estado natural o con un procesamiento mínimo⁴⁵. Este tipo de alimentación proporciona la energía y los nutrientes esenciales que el organismo requiere para conservar la salud, favoreciendo una mejor calidad de vida en todas las etapas de la vida.

Asimismo, diversos estudios han resaltado la importancia de la educación nutricional y su impacto en los hábitos alimentarios de distintas poblaciones. Es así que en un estudio señalaron que los estudiantes universitarios presentan una alfabetización nutricional deficiente, lo que afecta su alimentación²⁸. Mientras que otros investigadores han destacado la efectividad del programa *Culinary Boot Camp* para mejorar la dieta y habilidades culinarias de los participantes³¹. En ese mismo contexto otro estudio evidenciaron que las intervenciones nutricionales generan mejoras en los hábitos alimentarios, reforzando la necesidad de implementar estrategias educativas³³. Además, en una investigación se sugirió que proyectos como huertas

escolares podrían fomentar una mejor nutrición y conciencia ambiental en los estudiantes⁷.

Por otro lado, factores económicos y socioculturales influyen en la alimentación y el acceso a una dieta saludable. Los investigadores encontraron que el costo percibido de los alimentos saludables limita el consumo de frutas entre universitarios³⁰. Mientras que otra investigación analizaron cómo la inflación afecta los patrones de consumo alimentario, especialmente en poblaciones con menor nivel educativo³⁷. En poblaciones más vulnerables, como niños y madres gestantes, se identificó una alta prevalencia de inseguridad alimentaria¹⁴ y prácticas inadecuadas en la alimentación materno-infantil³⁸, lo que resalta la necesidad de intervenciones preventivas y acceso a una alimentación equilibrada.

De otra parte, las experiencias en países como Nicaragua, Cuba y Ecuador, se ha evidenciado que el nivel de conocimiento en nutrición influye directamente en las prácticas alimentarias y en la prevalencia de problemas como el sobrepeso, la malnutrición infantil o la desnutrición materna. La alfabetización nutricional, tal como muestran las experiencias en Reino Unido, México y Estados Unidos, puede ser determinante para transformar hábitos y reducir riesgos nutricionales. Asimismo, estudios coinciden en la necesidad de intervenciones sostenidas y adaptadas al contexto que

promuevan estilos de vida saludables.

En esta línea, en países como Argentina, Chile y España se resalta la importancia de diseñar estrategias considerando las condiciones sociales, económicas y culturales, así como variables como el entorno alimentario, los recursos disponibles y la percepción social de la alimentación. El entorno escolar, universitario y familiar también se reconoce como un espacio clave de intervención, como lo demuestran los casos de Paraguay, Colombia y Brasil. Finalmente, ejemplos como Finlandia y China reflejan los beneficios de una dieta equilibrada, combinada con actividad física, en la prevención de enfermedades metabólicas.

Finalmente, la relación entre hábitos alimentarios y la salud mental también ha sido abordada en estudios recientes. Así se identificaron que el estigma internalizado influye en la alimentación emocional y la falta de control en el consumo de alimentos³⁶. Además, otra investigación destacaron el impacto de los trastornos de la conducta alimentaria en el rendimiento deportivo, enfatizando la importancia de su detección temprana⁸. En niños y adolescentes, se encontraron que, aunque existe conocimiento sobre alimentación saludable, la preferencia por ciertos alimentos influye en sus elecciones, lo que sugiere la necesidad de estrategias más atractivas para mejorar la adherencia a dietas salu-

bles³⁴.

Por otra parte, los resultados respecto a las revistas analizadas pertenecen a diversas áreas de la salud y educación, con indexación en Scopus y variaciones en su impacto, estás se encuentra desde Q2 a Q4. Asimismo, el aumento en la producción de documentos científicos sobre alimentos saludables refleja un interés creciente en la relación entre nutrición y bienestar. Aunque hubo fluctuaciones entre 2019 y 2024, el pico de publicaciones en 2024 sugiere una mayor prioridad en la investigación. La cifra parcial de 2025 indica que la tendencia sigue en alza, evidenciando la relevancia continua del tema en el ámbito académico y científico^{46,47}.

Respecto al análisis de co-ocurrencia de palabras clave en el estudio revela un predominio del término “humans”, evidenciando un enfoque generalizado hacia la salud y el bienestar humano en distintas etapas de la vida. Se observa una fuerte relación entre las prácticas alimentarias saludables, la nutrición óptima y factores como edad, actividad física y condición clínica. La recurrencia de términos vinculados a infancia, adolescencia, maternidad y enfermedades crónicas sugiere un abordaje integral y multidimensional. Además, destaca el uso de la evidencia científica y el enfoque en la promoción de la salud como ejes transversales en los distintos contextos analizados.

CONCLUSIÓN

Se concluye que la educación nutricional y el conocimiento alimentario son pilares fundamentales para mejorar los hábitos alimentarios en distintas poblaciones, además la investigación permitió identificar y analizar información científica relevante sobre prácticas alimentarias orientadas a una nutrición adecuada y al bienestar integral, a partir de una revisión de literatura en bases de datos de alto impacto como Scopus, PubMed, SciELO, Latindex, entre otras. El análisis de las 30 fuentes seleccionadas permitió encontrar patrones comunes en torno a la importancia de la educación nutricional como eje central para modificar conductas alimentarias, promoviendo decisiones más conscientes y saludables en diversos contextos poblacionales.

Los resultados evidenciaron que las intervenciones nutricionales más efectivas son aquellas que se diseñan considerando el entorno sociocultural y económico de las poblaciones, es decir, aquellas que están contextualizadas. Asimismo, se destacó

el papel fundamental de las prácticas alimentarias basadas en evidencia científica, las cuales permiten establecer recomendaciones claras y efectivas para la prevención y control de enfermedades relacionadas con la dieta. Estas estrategias se ven reforzadas por políticas públicas integrales que abordan el ciclo de vida, reconociendo que las necesidades nutricionales varían desde la infancia hasta la adultez mayor.

Los hallazgos obtenidos en esta revisión reflejan la necesidad de articular esfuerzos desde la investigación, la práctica clínica, la educación y la formulación de políticas públicas para garantizar una nutrición óptima. El abordaje de la alimentación desde una perspectiva científica y multidisciplinaria contribuye no solo a mejorar la salud individual, sino también a fortalecer el bienestar colectivo. Por tanto, se concluye que un enfoque integral, contextualizado y basado en evidencia es clave para enfrentar los desafíos nutricionales actuales.

Declaración del autor de CRedit

Administración del proyecto: Casa-Coila, MD. Análisis formal: Vargas-Velásquez, DA. Conceptualización: Casa-Coila, MD; Pacori-Zapana, E. Custodia de datos: Casa-Coila, MD. Redacción – Primer borrador: Casa-Coila, MD; Vilca-Apaza, HM; Pacori-Zapana, E; Pérez-Argollo, K; Vargas-Velásquez, DA; Mamani-Jilaja, D; Turpo-Puma, Z. Redacción – Revisión y edición: Casa-Coila, MD; Vargas-Velásquez, DA. Investigación: Casa-Coila, MD. Metodología y obtención de financiación: Mamani-Jilaja, D. Recursos: Casa-Coila, MD. Software: Casa-Coila, MD; Pérez-Argollo, K. Supervisión: Vilca-Apaza, HM. Validación, visualización, análisis estadístico, contribución en la redacción del manuscrito y autor que presentó el manuscrito: Casa-Coila, MD.

Todos los autores han leído y aceptado la versión publicada del manuscrito.

Financiamiento

La investigación no ha recibido ningún apoyo financiero.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran que no tienen intereses financieros en competencia o relaciones personales conocidas que puedan haber influido en el trabajo reportado.

REFERENCIAS

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 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):167. 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/nuevatendealimen.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 for 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, Tumani 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&tlang=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. Trivisoli ME, dos Santos M, de Freitas Couto S, Silveira JT. Dificuldades alimentares em pré-escolares de uma escola de educação infantil. *Mundo da Saúde* [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, Boragno A, Bradley Q, Nessier 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 JI, 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, Vigilouk E, Kahleova H, Rivellese 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, Tsirou 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, Hassangholi 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, Rodriguez 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>

Cómo citar este artículo: 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). Prácticas alimentarias saludables para una nutrición óptima y bienestar: una revisión sistemática. *O Mundo Da Saúde*, 49. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202549e17422025E>. *Mundo Saúde*. 2025,49:e17422025.

