



Pediatría

<http://www.revistapediatria.org/>
DOI: <https://doi.org/10.14295/pediatr.v50i4.89>



Originales

Hábitos alimenticios en niños y niñas escolares en una institución educativa privada del norte de Bogotá

Lina Marcela Acosta Castillo^a Adriana Lucia Buitrago Zambrano^b Cristian Andrés Parra Rodríguez^c

a Universidad Antonio Nariño, Facultad de Enfermería. Bogotá D.C., Colombia

b Universidad Antonio Nariño, Facultad de Enfermería. Bogotá D.C., Colombia

C Universidad Antonio Nariño, Facultad de Enfermería. Bogotá D.C., Colombia. Autor para correspondencia. Correo: cparra26@uan.edu.co.

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Historia del artículo:

Recibido el 16 de agosto de 2018

Aceptado el 4 de septiembre de 2018

Palabras clave:

escolares

hábitos alimenticios

enfermedades crónicas no

transmisibles

RESUMEN

Antecedentes: la Encuesta Nacional de la Situación Nutricional en Colombia (Ensin) reportó que para el año 2010 el 13.4% de niños entre 5 y 17 años presentaban sobrepeso y 4.1% obesidad. Esto, basándose en los lineamientos definidos por el Ministerio de Protección Social en la resolución 2465 de 2010, la cual indica los patrones de referencia para la clasificación antropométrica.

Objetivo: conocer los hábitos alimenticios de niños y niñas de una institución educativa privada de Bogotá mediante la identificación, descripción y reconocimiento de las características de la alimentación de los estudiantes entre 6 y 12 años.

Métodos: estudio cuantitativo, descriptivo. Se hizo uso del cuestionario sobre hábitos alimenticios, creado en Sevilla, España, aplicándolo con previa autorización y consentimiento informado. Se recolectaron 103 respuestas, en las que participaron estudiantes de los cursos primero a séptimo.

Resultados: varios estudiantes afirmaron no desayunar; otros le dedican poco tiempo a esta actividad o la realizan solos. Estos estudiantes se encuentran en mayor proporción en los grados inferiores (primero, segundo y tercero). En todas las comidas diarias, gran parte de los estudiantes consumen productos como chucherías, grasas saturadas y bollerías. De lunes a viernes, se evidencia que el colegio es el lugar en el cual los estudiantes más acostumbran a comer. En cuanto a los fines de semana, el lugar donde realizan con más frecuencia esta actividad es en restaurantes. La comida y el lugar que eligen se convierten en un factor de riesgo para enfermedad crónica no transmisible. Además, se encontró que los estudiantes acostumbran a ver televisión en todas las comidas.

*Autor para correspondencia. Cristian Andrés Parra Rodríguez

Correo electrónico: cparra26@uan.edu.co.

Conclusiones: ver televisión mientras se alimentan se convierte en la principal actividad realizada por los estudiantes (la cual comprende hasta 7 horas diarias), lo que aumenta el riesgo de sufrir obesidad y sobrepeso. Según estudios, la publicidad de alimentos poco saludables durante la franja infantil es alta.

Prevalence of Breastfeeding in children under 6 months

A B S T R A C T

Background: The National Survey of the Nutritional Situation in Colombia (Ensin) reported that for the year 2010, 13.4% of children between 5 and 17 years old were overweight and 4.1% were obese, based on the guidelines defined by the Ministry of Health. Social Protection in resolution 2465 of 2010 that indicates the reference standards for the anthropometric classification.

Objective: to know the eating habits of children of a private educational institution in Bogotá, identifying, describing and recognizing the characteristics of the feeding of students between 6 and 12 years old.

Methods: Quantitative, descriptive study. The "food habits questionnaire" created in Seville, Spain was used, applying it with prior consent and informed consent, collecting 103 surveys, in which students from the first to seventh courses participated.

Results: Several students affirmed that they did not eat breakfast, dedicating little time to this activity and doing it alone. These students are in greater proportion in the lower grades (first, second and third). In all the daily meals, a large part of the students consume products such as trinkets, saturated fats and pastries. From Monday to Friday, it is evident that the school is the place where students tend to eat. As for the weekends, the place where they most carry out this activity is in restaurants. The food and the place they choose become a risk factor for chronic no communicable disease. In addition, it was found that students usually watch television at all meals.

Conclusions: Watching television while eating, becomes the main activity performed by students, comprising up to 7 hours a day, increasing the risk of obesity and overweight, according to studies the advertising of unhealthy foods during the children's period is high.

Keywords:

schoolchildren
eating habits
chronic no communicable diseases

Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha clasificado la obesidad como una epidemia de escala mundial. En el año 2010 encontró 42 millones de niños y niñas con sobrepeso a nivel mundial, de los cuales aproximadamente 15 millones pertenecen a países que se encuentran en vía de desarrollo (1).

En países industrializados, la prevalencia del sobrepeso infantil ha incrementado a un punto en el cual ya es considerado un trastorno nutricional de mayor relevancia para nuestro medio. Esto, debido a que involucra múltiples factores (genéticos, metabólicos, psicosociales y ambientales).

Con el aumento de la producción industrial de alimentos procesados se han registrado cambios tanto en los hábitos de consumo y preferencias a la hora de escoger los alimentos (en especial en niños). Por esto, se habla de un modelo de dieta occidental, la cual se basa en un consumo excesivo de alimentos de origen animal, exceso de carne, azúcar añadido y disminución en el consumo de cereales, verduras, hortalizas y frutas; lo que causa como consecuencia el incremento de grasas saturadas y colesterol.

Un estudio de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo), realizado en 2012, mostró que los niños que permanecen más tiempo utilizando aparatos como el celular, el computador o el televisor tienen mayor probabilidad de

sufrir de sedentarismo y, por tanto, aumenta la posibilidad de presentar obesidad (2).

Una reunión de expertos realizada por la OMS señaló que uno de los aspectos críticos para que los niños, niñas y adolescentes desarrollen alguna enfermedad crónica no transmisible es el desarrollo de hábitos poco saludables, ya que una vez adquiridos estos tenderán a permanecer por toda la vida. Diversos estudios realizados en Estados Unidos sugieren que la televisión no es solo una actividad que influye en la obesidad por el sedentarismo, sino que también por la exposición a las estrategias publicitarias concentradas en incentivar el consumo de alimentos densos en energía y de mínimo aporte nutricional.

Estudios realizados en Estados Unidos y Reino Unido evidencian la influencia de la televisión en actitudes y comportamientos de manera más marcada durante la etapa escolar con respecto a la elección de los alimentos, lo que determina su estado nutricional (3).

Cuando los niños y niñas se encuentran en la etapa escolar, y mientras siguen su desarrollo hasta la edad adulta, se producen cambios en su estilo de vida como: la disminución de la actividad física, lo que los hace más propensos al sedentarismo; además, los cambios en la dieta provocan el aumento de la epidemia de sobrepeso y obesidad (4).

La Ensin-2010 muestra que 1 de cada 10 niños presenta retraso en el crecimiento; esta situación es más evidente en los

estratos socioeconómicos más bajos. Además, 1 de cada 6 niños presenta sobrepeso, prevalencia que varía según el estrato de la madre (5-6).

Métodos

Los datos se recolectaron por medio del Cuestionario sobre hábitos alimenticios, formulado en España y validado por la Delegación de Salud y Consumo del ayuntamiento de Sevilla. El cuestionario consta de 27 preguntas encaminadas a recolectar datos básicos (nombre, colegio, fecha, género y edad) y los momentos en los que se consumen los alimentos a lo largo del día:

- **Desayuno:** incluyendo alimentos como frutas, lácteos, aceite de oliva, cereales, jamón, jugos, mantequilla, entre otros.
- **Media mañana o merienda:** en esta categoría se incluyen alimentos como dulces, embutidos, lácteos, grasas, agua, entre otros.
- **Almuerzo:** con alimentos como frutas, carnes, verduras, ensaladas, embutidos, cereales y trigos, lácteos, jugos, dulces y demás.
- **Cena:** al igual que en almuerzo incluye alimentos como carnes, verduras, ensaladas, cereales y trigos, lácteos, jugos, dulces, embutidos, entre otros.

La población de estudio está constituida por estudiantes de educación básica primaria (primero a quinto grado) y media secundaria (sexto y séptimo grado) del colegio privado El Bosque Bilingüe, ubicado en el norte de Bogotá (Colombia).

Criterios de inclusión:

- Ser estudiante activo del colegio privado El Bosque Bilingüe (UAN).
- Niños y niñas en etapa escolar (6-12 años).
- Niños y niñas inscritos de primero a séptimo grado.

Criterios de exclusión:

- Niños menores de 6 años o mayores de 12 años.
- Profesores.
- Administrativos.
- Padres de familia.
- Niños y niñas que no estén inscritos en los grados primero a séptimo.

Variables

- Edad.
- Sexo.
- Grado que se encuentra cursando.
- Hábitos alimenticios.
- Costumbres durante el momento de la alimentación.
- Nivel cultural.

Resultados

Se recolectaron 103 encuestas contestadas en cursos de básica primaria (primero a quinto) y básica secundaria (sexto y séptimo), de estudiantes con edades comprendidas entre los 6 y 12 años en un colegio privado al norte de Bogotá

Desayuno

Un porcentaje de los estudiantes encuestados no desayuna habitualmente. Estos pertenecen a los grados segundo, cuarto, sexto y en menor proporción a séptimo; otros estudiantes refirieron no haber desayunado el día anterior; estos se encuentran en grado sexto. Se desconocen las causas por las cuales no lo hacen.

Con respecto al tiempo dedicado al desayuno, la mayor parte de los estudiantes tarda menos de cinco minutos en hacerlo. Adicionalmente, una gran proporción de estudiantes desayuna solo(a), y de estos la mayoría corresponde a grado primero (13), seguidos por tercero (6) y sexto (6).

Productos consumidos en el desayuno como los embutidos, grasas, azúcares, bollería y chucherías representan un amplio consumo entre los estudiantes y se encuentran distribuidos así: grado primero (3 estudiantes), segundo (3 estudiantes), cuarto (1 estudiante), sexto (2 estudiantes) y séptimo (1 estudiante).

Media mañana o recreo

Gran parte de los estudiantes negó haber consumido algún alimento en el recreo del día anterior; esta población está en los grados primero (7) y cuarto (5). Se considera importante conocer las posibles causas por las cuales los estudiantes no consumen nada en el recreo.

En cuanto al consumo de alimentos, un 24% de estudiantes afirma consumir embutidos, bollería, chucherías, azúcar y refrescos.

Mediodía o almuerzo

Una parte importante de la población respondió no haber consumido el día anterior algún alimento al mediodía; esta población se encuentra en los grados primero (4) y tercero (2). En cuanto al lugar donde los estudiantes acostumbran a comer, un porcentaje de la población afirma que suele almorzar en restaurante.

Un porcentaje considerable de estudiantes respondió almorzar solo. Esta población se encuentra principalmente en los grados primero (12) y segundo (2).

El mayor porcentaje de los estudiantes afirmó almorzar en el colegio o restaurante entre semana. Es importante conocer la causa por la cual almuerzan en estos sitios y si estos son adecuados, ya que deben brindar una alimentación balanceada. La mayor población se encuentra en los grados tercero (14 estudiantes) y sexto (12 estudiantes).

Tabla 1. distribución de estudiantes por curso		
Grado	Número de estudiantes	Edad que prevalece
Primero	31 estudiantes	7 años
Segundo	16 estudiantes	8 años
Tercero	20 estudiantes	9 años
Cuarto	11 estudiantes	10 años
Quinto	5 estudiantes	10 años
Sexto	12 estudiantes	12 años
Séptimo	8 estudiantes	12 años

Fuente: datos del instrumento aplicado.

Los grados con mayor porcentaje de estudiantes que almuerzan en otro lugar diferente a su casa los fines de semana son primero, segundo, tercero, cuarto y sexto (con 4 estudiantes en cada grado). Los alimentos más consumidos a mediodía son la pasta, el arroz y las patatas; la población que más consume estos alimentos se encuentra en el grado primero (19 estudiantes). Un porcentaje de estudiantes afirmó comer alimentos como dulces y helados; otros refirieron consumir otro tipo de alimentos como hamburguesas, pizza, perro caliente y lasaña.

Merienda

Un porcentaje de estudiantes contestaron que no toman merienda habitualmente. El mayor porcentaje de estos se encuentra en el grado primero (7 estudiantes), seguido por el grado tercero (4 estudiantes).

Un porcentaje de los estudiantes afirmaron consumir alimentos como embutidos, dulces, chucherías y otros refirieron consumir hamburguesas y demás comida chatarra. De este porcentaje, la mayoría se encuentra en el grado tercero.

Cena

Un porcentaje significativo de los estudiantes afirmaron no haber cenado el día anterior, estos pertenecen a grado tercero. En cuanto al lugar, los estudiantes que contestaron haber cenado en otro lugar diferente a su casa; estos se encuentran en los grados primero (1), segundo (1), tercero (2), cuarto (1) y sexto (1).

Un amplio porcentaje de los estudiantes contestaron haber consumido alimentos poco saludables como dulces, helado, refresco y otro tipo de comida (chatarra) a la hora de la cena; encontrando el mayor porcentaje de estudiantes en grado primero. En cuanto a los alimentos consumidos, los estudiantes refirieron que estos eran papas fritas, chucherías, dulces, entre otros. La mayor población se encuentra en los grados primero, segundo y tercero.

El 47% de los estudiantes afirmaron consumir otro alimento adicional a las 5 comidas diarias. Es importante conocer el tipo de alimentos que consume esta población debido a que la pregunta se puede referir tanto a alimentos saludables como a alimentos poco saludables; además de conocer con qué frecuencia los estudiantes consumen un alimento fuera de las comidas y cuál es el aporte nutricional de este. La mayor pobla-

ción se encuentra en los grados primero (14 estudiantes) y tercero (13 estudiantes).

Televisión durante las comidas

Un amplio porcentaje de la población indicó ver televisión en el horario de las comidas. Gran parte de los estudiantes menciona que ve televisión y la mayoría indicó hacerlo en todas las comidas. El grado con mayor porcentaje de estudiantes que observan televisión mientras comen es primero (25 estudiantes), seguido por segundo (14 estudiantes). El grado con mayor cantidad de estudiantes que observan televisión en todas las comidas es segundo (7 estudiantes), seguido por tercero (5 estudiantes).

Compras y elaboración de los alimentos

Un amplio porcentaje de los estudiantes afirmó que acompaña a sus padres a realizar las compras del mercado. La mayor población se encuentra en los grados primero (23 estudiantes) y tercero (19 estudiantes).

En cuanto a la elaboración de los alimentos, el 55% de los estudiantes manifestó ayudar en esta labor, teniendo así una mayor participación en la realización de los diferentes alimentos. El grado con mayor porcentaje de participación es primero (19 estudiantes), seguido por segundo (8 estudiantes).

Poner y quitar la mesa

Un porcentaje significativo de los estudiantes indicaron ayudar a poner la mesa. El grado con mayor población que ayuda en esta labor es primero (20 estudiantes), seguido por el grado tercero (16 estudiantes).

Gran parte de los estudiantes afirmaron ayudar a quitar los platos y elementos de la mesa. La mayor población se encuentra en los grados primero (11 estudiantes), segundo y tercero (10 estudiantes por grado).

Lavar los platos

La mayoría de los estudiantes ayudan a lavar los platos o ponerlos en el lavavajillas. Se considera que esta labor puede ser realizada desde los 3 y 4 años. El mayor porcentaje de estudiantes se encuentra en el grado primero (24 estudiantes), seguido por los grados segundo y tercero (11 estudiantes en cada grado).

Discusión

No consumir una de las comidas principales del día puede representar un problema para el desarrollo adecuado de los menores. Aunque el número de comidas diarias y su contenido energético varía según las costumbres, estilo de vida y condiciones socioeconómicas de cada persona, en general la literatura sugiere que se realicen entre 4 o 5 comidas diarias y que la mayor parte de los alimentos se consuman en las primeras horas del día, un almuerzo balanceado y la menor cantidad de alimentos durante la cena. Esta distribución calórica repercute de manera importante en el peso, la glucemia y la colesterolemia, lo cual es fundamental en edades escolares debido a que la buena alimentación supone un factor protector contra enfermedades crónicas no transmisibles (7).

Una alimentación balanceada en los escolares debe proporcionar energía, proteínas, vitaminas y minerales de una manera fraccionada y balanceada durante el día. El desayuno, que es la primera comida que se consume en el día, debe proveer el 25% del aporte nutricional diario (8).

De acuerdo con diversos estudios, comer en familia representa un factor protector para los escolares ya que aquellos que comen en compañía de sus seres queridos desayunan más seguido y consumen más fruta; además, son menos propensos a la depresión y enfermedades crónicas no transmisibles.

La evidencia de Ensin-2010 muestra que entre los 5 y 64 años (en su mayoría 5-8 años) las personas no consumen productos lácteos diariamente y que 1 de cada 3 personas no consume frutas. Además, la literatura sugiere que el consumo de alimentos poco saludables no es recomendable en el recreo ya que no contienen nutrientes esenciales para mantener los niveles de energía necesarios para realizar las actividades diarias y no aportan ningún valor nutricional.

El consumo en exceso de productos sin ningún aporte nutricional es desatinado, ya que una adecuada distribución de la ingesta de energía a lo largo del día puede contribuir a mejorar el estado de salud y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Esta se da cuando en el desayuno se consume la mayor cantidad de alimentos del día y a la media mañana se consume un lácteo o una fruta.

A la hora del almuerzo, la literatura sugiere la dieta mediterránea, denominación para referirse a la diversa cantidad de alimentos que la componen, la cual consiste en consumir alimentos de todos los grupos de manera balanceada, lo cual aporta un equilibrio en la nutrición.

Almorzar en el colegio representa un factor protector para los estudiantes debido a que la institución cuenta con un amplio menú que contiene todos los grupos de alimentos, el cual varía conforme el día de la semana, teniendo como premisa el aporte calórico establecido por edad.

Almorzar en restaurantes representa un problema, debido a que al comer en otro lugar se corre el riesgo de consumir más calorías y carbohidratos de los necesarios. Además de la carga excesiva de aceite, condimento y salsa que pueden contener estos alimentos que al consumirlos en exceso se convierten en un factor de riesgo para enfermedades crónicas no transmisibles.

Según la literatura, es recomendable consumir al menos una fruta o lácteo entre comidas, esto para mantener la energía. Ingerir alimentos poco saludables en exceso es un mal hábito que se ha extendido entre los escolares, quienes pueden padecer obesidad, diabetes e incluso anemia por el deficiente aporte de hierro que tienen estos alimentos.

Productos como la comida chatarra y dulces contienen altos contenidos de azúcar, grasa o sodio; y aunque logran saciar el hambre, aumentan la posibilidad de padecer obesidad y no proporcionan los requerimientos nutricionales diarios, es decir son solo calorías vacías.

Un estudio realizado en España mostró que los niños que permanecen más tiempo utilizando aparatos electrónicos tienen mayor probabilidad de sufrir de sedentarismo y, por tanto, aumenta la posibilidad de presentar obesidad. Diversos estudios realizados en Norteamérica han demostrado que la obesidad no se da solo por el sedentarismo que produce ver televisión, sino que también por su influencia publicitaria a la que están expuestos ya que incita el consumo de alimentos bajos en nutrientes (9).

Durante la etapa escolar, ver la televisión constituye una actividad frecuente, la cual puede llegar a comprender hasta siete horas diarias. Por lo anterior, se puede suponer que la publicidad presentada en franjas y canales infantiles tiene una mayor influencia en los desórdenes nutricionales durante la etapa escolar (10).

Ayudar a realizar actividades relacionadas con la alimentación representa un factor protector para los escolares, pues la literatura sugiere que cuando se cocina en casa los niños acaban prefiriendo una amplia variedad de alimentos.

Estudios comprueban que cuando los padres controlan de manera excesiva los alimentos que consumen sus hijos, estos tienden a desarrollar un inadecuado manejo de su ingesta calórica, por lo que el control familiar rígido en la dieta de los niños es un factor negativo. Además, un sistema en el cual se recompensa al escolar para que coma afecta negativamente la regulación de la ingesta energética; por ello, es recomendable un ambiente familiar amable con el fin de conseguir una adecuación de la ingesta según las necesidades. Una conducta proactiva por parte de los padres puede ser preparar la comida juntos, ya que esta edad se asocia al establecimiento de hábitos de vida saludables (11).

Conclusiones

Entre los estudiantes se evidencia alto consumo de productos como grasas, embutidos, bollerías y chucherías durante las comidas. Además, una gran cantidad de estudiantes consume otra clase de alimentos adicionales a las cinco comidas diarias.

Los estudiantes consumen alimentos como grasas y azúcares durante todas las comidas del día, especialmente en la merienda. Las grasas aportan al organismo una gran cantidad de energía y vitaminas; sin embargo, este aporte solo se da en el consumo de grasas no saturadas como el aceite de origen vegetal. Por otro lado, consumir excesivamente alimentos creados a base de azúcar industrial representa un factor de riesgo para enfermedades como diabetes y obesidad. Se sugiere un consumo balanceado de cada grupo de alimentos, en el cual la

dieta diaria incluya un producto por clasificación para de esta forma obtener un adecuado estado de salud tanto física como mental.

Gran porcentaje de estudiantes afirmaron participar en actividades como la compra y elaboración de los alimentos, poner y quitar la mesa y fregar los platos. Lo que representa un factor protector para los escolares, pues adquieren a temprana edad disciplina, colaboración y autonomía, lo que ayuda de forma positiva a su desarrollo psicosocial.

La actividad que más realizan los estudiantes mientras comen es observar televisión, lo cual genera impacto negativo en el momento de escoger los alimentos, debido a que gran cantidad de publicidad que aparece en la franja infantil se basa en productos no adecuados para una dieta saludable. La mayoría de los estudiantes realizan esta actividad en todas las comidas y muchos se encuentran solos en el momento de consumir los alimentos, lo cual aumenta el riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad; además, esto afecta la comunicación entre padres e hijos.

REFERENCIAS

1. Echeverría Fernández M, Herrero Álvarez M, Carabaño Aguado I. Hábitos de merienda en escolares de nuestro medio: estudio HABIMER Plus. *Rev Pediatr Aten Primaria* [Internet]. 2014;16(62):135-144. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322014000300006&lng=es
2. Lucas Bermúdez DV. Estado Nutricional en Escolares de 4 A 13 Años de Edad. Universidad De Murcia, Facultad De Educación: 2016. Disponible en: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/400379/TVLB.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (Fecha de consulta: 20 agosto de 2017)
3. Crespo CJ, Smit E, Troiano RP, Bartlett SJ, Macera CA, Andersen RE. Television watching, energy intake and obesity in US children. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2001;155(3):360-5. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=3529244&pid=S02121611201400040001900007&lng=es
4. Jansen I, Katzmarzyk PT, Boyce WF. Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obes Rev* 2005;6:123-32. Disponible en: <http://76119&pid=S11397632201400030000600009&lng=es> (Fecha de consulta: 5 septiembre de 2017)
5. Fonseca-Centeno Z, Heredia-Vargas A, Ocampo-Téllez P, Forero-Torres Y, Sarmiento-Dueñas O, Álvarez-Urbe M, et al. Encuesta Nacional De La Situación Nutricional en Colombia. Colombia: ENSIN;2010. Disponible en <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/bienestar/nutricion/ensin/LibroENSIN2010.pdf> (Fecha de consulta: 21 agosto de 2017)
6. Consejo Consultivo de UNICEF México. Vigía de los Derechos de la Niñez Mexicana. México: 2005. Disponible en: https://www.unicef.org/mexico/spanish/mx_resources_vigia_II.pdf (Fecha de consulta: 21 de agosto de 2017)
7. Carbajal-Azcona A, Pinto-Fontanillo J. Nutrición y Salud. España: Servicio de Educación Sanitaria y Promoción de la Salud. Tomo 2, Desayuno Saludable; p 27. Disponible en: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application/f&blobhead&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1119147688088&ssbinary=true> (Fecha de consulta: 14 de abril de 2018)
8. Jofre J, Jofre M, Arenas M, Bortoli M, Importancia del desayuno en el estado nutricional y el procesamiento de la información en escolares. Argentina: Universidad Nacional de San Luis;2007. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v6n2/v6n2a15.pdf> (Fecha de consulta: 14 de abril de 2018)
9. Crespo CJ, Smit E, Troiano RP, Bartlett SJ, Macera CA, Andersen RE. Television Watching, Energy Intake, and Obesity in US Children: Results From the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2001;155(3):360-365. Disponible en: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/190446>.
10. Mejía-Díaz DM, Carmona-Garcés IC, Giraldo-López PA, González-Zapata L. Contenido nutricional de alimentos y bebidas publicitados en la franja infantil de la televisión colombiana. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2014 [citado 2018 oct. 05];29(4): 858-864. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014000400019&lng=es
11. Moreno-Villares JM, Galiano Segovia MJ. Alimentación del niño preescolar, escolar y del adolescente. España: 2012 disponible en <https://www.pediatríaintegral.es/publicacion-2015-05/alimentacion-del-nino-preescolar-escolar-y-del-adolescente/> (Fecha de consulta: 14 de abril de 2018)