

EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL EN EL CONTEXTO DE LA EDUCACIÓN BÁSICA**FOOD AND NUTRITION EDUCATION IN THE CONTEXT OF BASIC EDUCATION**Cristhian Patricio Valarezo Romero¹E-mail: cvalarezo6@utmachala.edu.ecORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2951-8973>Damaris Michelle Suarez Sánchez¹E-mail: dsuarez2@utmachala.edu.ecORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8234-3167>Yonely Lilibeth Iza Sarmiento¹E-mail: yiza1@utmachala.edu.ecORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1907-7652>¹ Universidad Técnica de Machala. Ecuador.**Cita sugerida (APA, séptima edición)**

Valarezo Romero, C. P., Suárez Sánchez, D. M., & Iza Sarmiento, Y. (2021). Educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación básica. *Revista Científica, Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 6(1), 35-40.

RESUMEN

El presente trabajo tiene el objetivo de profundizar en los conocimientos sobre la educación alimentaria y nutricional dentro del contexto de educación básica, para poder orientar a los docentes, padres de familia, niños y adolescentes sobre cuál es la forma correcta de alimentarse, considerando las exigencias que tiene el cuerpo humano de recibir los nutrientes necesarios para su óptimo desarrollo. Con ese sentido se proponen acciones a desarrollar desde la escuela para educar en torno a los hábitos para lograr una alimentación saludable y se hace referencia a enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación y su impacto en el rendimiento escolar. En la estrategia metodológica seguida predomina el método investigativo analítico sintético, acompañado de una amplia y profunda revisión documental, además del análisis histórico lógico, así como de entrevistas, que permiten obtener como resultado el conocimiento sobre el comportamiento del problema de la educación alimentaria y nutricional en la educación básica, particularmente en el contexto escolar de la ciudad de Machala.

Palabras clave:

Educación alimentaria, nutrición, alimentación saludable, enfermedades, rendimiento escolar.

ABSTRACT

The purpose of this paper is to promote knowledge on food and nutrition education in the context of basic education in order to guide teachers, parents, children and adolescents on correct eating habits, considering the nutritional demands of the human body for its optimal development. In this sense, actions are proposed from the school to educate our children about healthy diet habits. Reference is made to nutrition related diseases and their impact on school performance. In the methodological strategy followed, the synthetic-analytical research method predominates, accompanied by a thorough documents review, the logical-historical analysis, and interviews. All these methods combined enabled the researchers to diagnose the present state of the problem of food and nutrition education in basic education, particularly in the school context of the city of Machala.

Keywords:

Food and nutrition education, nutrition, healthy eating, diseases, school performance.

INTRODUCCIÓN

De las entidades del Estado, la escuela es la que tiene contacto continuo y frecuente con los niños, adolescentes y jóvenes. Desde hace muchos años, se la sostiene como una institución clave para el abordaje de temáticas vinculadas a la promoción de la salud, y que promueve en los estudiantes habilidades para desarrollar y generar cambios.

Los saberes que se transmiten deben ser social y culturalmente significativos de modo tal que permitan recuperar de manera creativa e innovadora el vínculo escuela-familia-niños/adolescentes/jóvenes-comunidad; así como también, el bagaje cultural y las características particulares de cada comunidad y su contexto.

Dentro de la educación básica la alimentación es importante, de ella depende el desarrollo íntegro del niño, la niña y el adolescente en su etapa de estudiante. Los docentes, madres y padres deben trabajar de forma coordinada sobre la correcta alimentación de los escolares, ya que de ellos depende, que esto se haga de la forma correcta. Es importante que en las escuelas y el hogar se suministren alimentos saludables, para así garantizar la integridad alimentaria, tributaria de salud tanto física, como mental.

La educación alimentaria consiste en orientar a los padres, niños y adolescentes sobre cuál es la forma correcta de alimentarse, considerando que uno de los principales motivos es la necesidad que tiene el cuerpo humano de recibir los nutrientes imprescindibles para su óptimo desarrollo.

METODOLOGÍA

La estrategia metodológica que se emplea tiene en cuenta las características que proporciona el problema de la educación alimentaria y nutricional en la educación básica, particularmente en el contexto escolar de la provincia de El Oro, en la ciudad de Machala y consistió en la metodología analítica. Para ello, se realizó una amplia y profunda revisión documental, además se requirió del empleo del método histórico lógico para efectuar el análisis cronológico de los datos estadísticos registrados en el transcurrir del tiempo sobre el objeto en estudio (Burgo, et al., 2019).

También se precisó efectuar un estudio de campo, situación que consistió en entrevistar a 35 estudiantes seleccionados en forma aleatoria y voluntaria, las preguntas estaban encaminadas a obtener respuestas sobre la conducta de los mismos respecto a la educación alimentaria como tema de investigación. Para el caso del diálogo con los estudiantes, se aprovechó la participación de los representantes en la reunión de entrega de calificaciones de sus representados en la escuela, para explicar sobre la investigación que se estaba llevando a cabo, cuál era su fin y el anonimato del entrevistado; para esclarecer el tema por si quede alguna duda se les hizo conocer las preguntas que se formularían a sus hijos; la aceptación de que los estudiantes conversen con los investigadores fue en su totalidad.

Aunque la selección de la muestra fue aleatoria como se señaló en el párrafo anterior, sin embargo, fue necesario el interpretar los datos obtenidos de forma correcta, tomando siempre en consideración la naturaleza social y personal de toda la información obtenida dentro de la investigación.

En este caso, resultó oportuno utilizar con predominio el método de investigación analítico sintético el cual es considerado relevante para la ejecución de este tipo de estudio según lo manifiestan Espinoza & Toscano (2015).

DESARROLLO

La nutrición es considerada una disciplina emergente a partir de los inicios del siglo XX, en esta etapa nace el interés de los seres humanos por los alimentos y la relación con la salud, la cual se da desde tiempos arcaicos, el hombre antiguo se consideraba como ser visionario, al lograr comprender a la nutrición como un derecho humano (Couceiro, 2007).

Desde las primeras décadas del siglo XX, se empezaron a crear programas de alimentación para niños; los que incluían talleres para padres o cuidadores y otros para los profesores, con el propósito de mejorar el conocimiento y consumo de alimentos saludables, en particular el consumo de frutas y verduras.

Es fundamental saber la importancia que tiene el llevar una buena alimentación balanceada, rica en nutrientes donde debemos estar previamente informados de lo que es correcto e incorrecto de consumir, ya que de esto depende nuestra salud, por ende, se necesita hacer conciencia y llevar a cabo una dieta variada de alimentos para mejorar el consumo.

Los problemas relativos a la nutrición, hoy son muy diferentes a los que se presentaron años atrás. Antes de la Segunda Guerra Mundial, los principales problemas nutricionales, eran la falta de alimentos o la poca variedad de los mismos. Los expertos en nutrición de esa época, centraban su atención en la definición de cuáles eran los nutrientes esenciales, las principales vitaminas, con la finalidad de establecer, cuál era la ingesta mínima de alimentos que se necesitaban para gozar de buena salud.

La potencialidad de desarrollo de los individuos está íntimamente relacionada con la capacidad creadora de las sociedades, lo que en definitiva deriva en progreso y el bienestar de una sociedad y que dependen de la salud y el desarrollo de quienes la conforman. A su vez, la salud y el desarrollo humano no son plenos sin una buena nutrición, razón por la cual, este aspecto se convierte en un elemento fundamental del capital humano de la comunidad. Por lo anterior expuesto, es importante profundizar en las características de la nutrición de la población e identificar los problemas que al respecto pudieran existir.

Hoy en día se debe educar a la población para que consuman frutas y verduras, en tal sentido, se deben implementar charlas para tener conocimiento de lo que se debe consumir y dar a conocer la pirámide alimenticia, que debemos llevar en la nutrición del niño o niña en la etapa pre-escolar, lo cual ayudará en su desenvolvimiento escolar.

La obesidad en las escuelas en el mundo continúa aumentando, esto se explica por el alto sedentarismo y malos hábitos alimentarios en los niños. Las últimas intervenciones realizadas en escuelas fiscales muestran que la obesidad en los primeros años de educación básica está cercana al 30 por ciento, con otro 30 por ciento de sobrepeso, lo cual

significa que 6 de cada 10 escolares de la educación básica están con malnutrición por exceso.

El no llevar una correcta alimentación provoca enfermedades en el niño, la niña y el adolescente, ya que los alimentos proporcionan nutrientes fundamentales para que estén sanos y se desarrollen plenamente. La alimentación completa, suficiente, equilibrada y adecuada es fundamental para el crecimiento y es la base de un estado saludable, pues reduce el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición. Los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de la mayor parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cánceres, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, anemias, entre las más comunes).

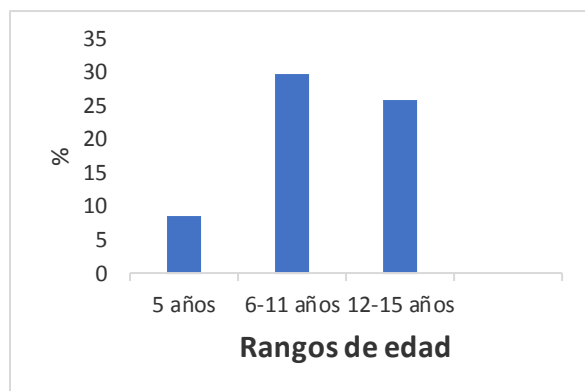


Figura 1. Comportamiento del peso u obesidad en niños y adolescentes. Fuente: Ecuador. Ministerio de Salud Pública (2013).

Según los datos de la referida encuesta, el 10 % de niños con exceso de peso u obesidad (Figura 1) presenta una tendencia creciente desde antes de cumplir los 5 años, hasta la etapa de adolescencia, lo que evidencia que dicho incremento se corresponde con el período de la educación inicial básica. Los niños comprendidos entre las edades de 6 a 11 años de las provincias de Galápagos, Guayas y el Oro presentan los índices más altos de obesidad y sobrepeso.

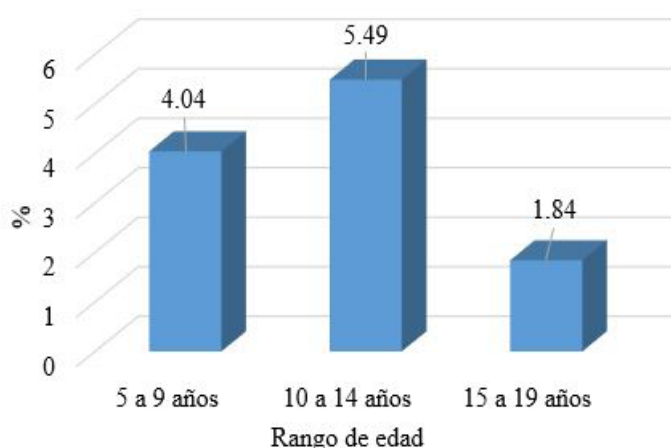


Figura 2. Atención a niños enfermos de obesidad en los centros de Salud Pública en Quito.

Fuente: Ecuador. Ministerio de Salud Pública (2013).

La Figura 2 muestra que según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador se atendieron en los centros de salud

pública 21039 casos de obesidad, de los cuales el mayor porcentaje de enfermos corresponde a niños comprendidos en edades de 5 a 14 años, grupo etario predominante en la educación básica, la mayor parte ocasionada por malnutrición por exceso.

Se han evidenciado en la educación básica problemas de salud al no tener una buena alimentación, lo que conlleva a padecer enfermedades porque no tienen noción de cómo llevar una alimentación correcta para mantener una buena salud y desarrollo del niño, y en muchos de los casos se suele ver a padres de familia que por el tiempo les envían comidas rápidas lo que afecta al niño porque eso no es una buena alimentación ya que debería estar mejor complementada con frutas o jugos nutritivos que revitalizan al estudiante (Ecuador. Ministerio de Salud Pública, 2013).

La alimentación saludable se está volviendo una necesidad dentro de la educación, en la provincia de el Oro, en la municipalidad de Machala están planteando un plan de concientización para los padres, dado que los miembros de la municipalidad y docentes de las escuelas dentro de la provincia El Oro, consideran de gran relevancia a la alimentación en niños y creen que los padres son los elementos principales en el proceso alimenticio de sus hijos.

En este mismo sentido, en los hogares surgen una serie de inconvenientes al momento de proporcionar los alimentos apropiados para el desarrollo de sus hijos, dado que si este proceso alimenticio se hace inadecuadamente, desencadena una serie de problemas en los niños que le impedirán desempeñarse de forma adecuada dentro de las instituciones educativas, generando problemas como sueño constante y falta de interés en las clases, problemas que tendrán repercusiones en su historial académico y que afectarán directamente a su comportamiento y rendimiento escolar (Vio, et al., 2014).

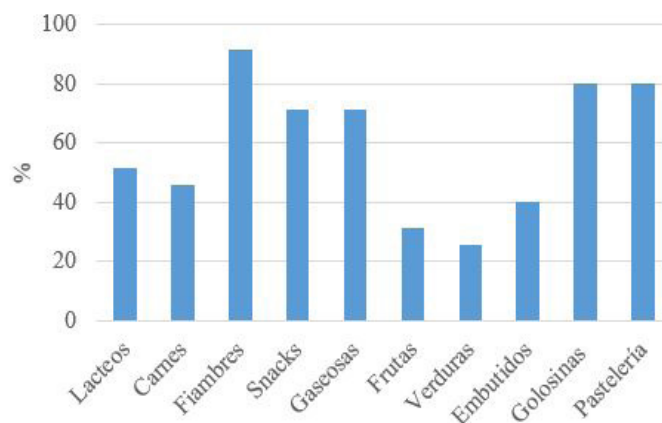


Figura 3. Hábitos alimentarios en niños de la educación básica pertenecientes a la municipalidad de Machala.

La Figura 3 permite observar que los hábitos alimentarios en los niños entrevistados varían, con prevalencia del consumo de la llamada comida chatarra, en detrimento de una dieta balanceada a partir del consumo de frutas y verduras, lo que evidentemente se refleja en una alimentación no saludable con efectos negativos en el desempeño escolar. Valga destacar que todos los escolares pertenecían a familias de nivel socioeconómico medio o medio-bajo.

La mala alimentación en los niños genera cansancio y mal rendimiento académico, ya que si el niño no se ha alimentado correctamente, a lo largo de la clases tendrá un bajo rendimiento académico y se notará cansado sin ánimos de hacer nada, no querrá actuar en clases, será un niño poco participativo, por lo que esto genera la mala alimentación y un mal rendimiento académico, por ello es necesario que los niños se alimenten bien de forma balanceada para que así pueda dar todo de sí en las horas laborales.

La alimentación inadecuada en niños de etapa escolar, tiene una serie de inconvenientes puesto que al no comer bien no pueden desarrollarse de manera adecuada, ni aprender de forma correcta lo que el docente les explica, se enferman con frecuencia, por ello dejan de asistir a clases, estos niños tienden a abandonar la escuela muy pronto y esto desencadena que en el futuro no puedan conseguir un trabajo apropiado o adecuado (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, 2016).

El objetivo principal de la educación alimentaria y nutricional es contribuir a mejorar la salud y la nutrición de los niños en edad escolar, incorporando la educación en alimentación y nutrición en los programas curriculares de las escuelas de educación general básica. Puede decirse que el propósito de la educación alimentaria y nutricional es lograr que los niños, adolescentes y jóvenes desarrollen una capacidad crítica para poder optar por una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de alimentos procesados y una pérdida de estilos de alimentación familiar (Ecuador. Comité Temático de Educación Alimentaria y Nutricional de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional, 2017).

Con ese propósito, en la educación básica se deben diseñar estrategias y acciones para integrar la educación alimentaria y nutricional en la enseñanza del primero al séptimo grado, mediante el desarrollo de un modelo educativo que considere la situación epidemiológica del país y sea coherente con la política nacional de salud y nutrición.

Las estrategias, los materiales educativos de enseñanza aprendizaje (libros para el docente, revistas para los niños, laminarios) y programas de capacitación pueden centrar su atención en temas de alimentación y nutrición tales como: los alimentos que consumimos; alimentación y salud; recomendaciones alimentarias; alimentación y cultura; dado que, la alimentación es una necesidad básica para los seres vivos; la alimentación como un hecho social; seguridad alimentaria, entre otros.

Al respecto, Terrazas (2015), considera la educación alimenticia como fuente generadora de herramientas necesarias para el desarrollo óptimo de los estudiantes de educación básica, por ello es apropiado que las fuentes de información estén enfocadas en determinar los beneficios que una alimentación adecuada, permitiendo así que el estudiante sea capaz de desarrollar un conjunto de habilidades tanto a nivel personal como de trabajo en equipo.

En otro orden, la alimentación y la nutrición no son sinónimos. De acuerdo a los expertos la nutrición es el conjunto de procesos bioquímicos que se producen en todos

nosotros de forma individual, involuntaria e inconsciente. La alimentación en cambio, es la forma que tenemos de llevar a cabo la nutrición y que está muy influenciada tanto por la cultura, la educación y el ambiente entre otros (De la Cruz, 2017).

Por ello, la educación en alimentación y nutrición deben orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo conciencia sobre las diversas funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

Una buena educación alimentaria consiste en dar a conocer cuán importantes es alimentarse bien. Esta información debe darse a conocer al niño, con el fin de que entienda que alimentarse bien, a más de prevenir las enfermedades le ayuda a su rendimiento escolar, puede desarrollar y tener un mejor desenvolvimiento cognitivo y crítico.

Esta se constituye en sí misma en un baluarte para la inversión del capital humano en cualquier campo de formación, por ello, nada es más oportuno que estudiar el comportamiento alimentario de dicha población, para conocer sus actitudes, expectativas y plantear alternativas, además, mientras más conozca una comunidad, más eficaz será la inserción de programas en educación alimentaria, como promotores de cambios en los estilos de vida de sus participantes (De la Cruz, 2017).

Según lo expresado por Zafra (2017), la educación alimentaria tiene en cuenta el contexto sociocultural que va enmarcado con los hábitos alimenticios, de ahí que se puede determinar lo que comen o no los niños (la ingesta real), que además, está profundamente influenciado por factores como el género; la etnia; las ideologías; el contexto educativo, normativo, organizativo y dinámico del espacio familiar, escolar o comunitario en el que se ingiere la comida; el rol que juega el placer, la comodidad y la salud; las percepciones y actitudes en relación con la alimentación y el cuerpo y, en definitiva, la manera de pensar y racionalizar la alimentación.

Por otro lado, se conoce como educación nutricional al equilibrio entre la ingesta y la gran necesidad alimentaria presente en los seres humanos, la cual facilita el poder mantener una etapa nutricional adecuada, que permite prevenir enfermedades degenerativas asociadas generalmente con la alimentación en niños; se considera apropiado que cada persona consuma únicamente las calorías necesarias para compensar el desgaste energético que genera. En esta etapa del niño surgen las necesidades de los nutrientes fundamentales, por ello, se cree oportuno el limitar la cantidad de grasas, grasas saturadas, sal y colesterol, las dietas ricas en grasas generan niños con un problema de obesidad e incrementa el riesgo de enfermar (Carcamo & Mena, 2016).

La educación en nutrición, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otras conductas relacionadas con la nutrición que conduzcan a la salud y el bienestar, ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo (Olivares, et al., 2016).

Frente a la diversidad de factores ambientales que afectan la calidad de la alimentación, se considera que la educación en nutrición en la escuela representa una manera eficiente de abarcar a un amplio sector de la población, que incluye no sólo a los niños y jóvenes, sino también a sus maestros, sus familias y la comunidad de la que forman parte.

El propósito de la educación en nutrición en la escuela es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente y en el cual se observa una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de los estilos de alimentación familiar. Se estima que los enfoques basados en los alimentos, que reflejan los cambios del contexto sociocultural en que viven los escolares, tienen mejores posibilidades de ayudar a éstos y a otros niños y adultos. Al desarrollar en los escolares hábitos de alimentación saludables, se contribuye a su desarrollo físico, mental y social y a la prevención de las enfermedades relacionadas con la dieta.

Una alimentación saludable es muy importante en los niños para que desarrollen de una mejor manera su potencial de crecimiento y aprendizaje por ende se recomendaría a los padres de familia reflexionen y realicen la alimentación necesaria que deben tener los niños, más aún en etapa escolar.

Esta alimentación saludable debe ser la adecuada y completa; compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura (que no causa daño a la salud –no contaminada– ni al ambiente) nos permite, por un lado, que nuestro cuerpo funcione de tal manera que cubra nuestras necesidades biológicas básicas y por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades a corto, mediano y largo plazo.

Hoy en día, la educación nutricional juega un papel importante, sobre todo la alimentación complementaria, pues en ella se incluyen aspectos asociados a qué come el niño hasta el cómo lo hace, dónde y cuándo come. ***“Estas tres últimas características forman parte del estilo de dar de comer; es decir, lo que se conoce como alimentación interactiva, alimentación responsiva o alimentación perceptiva, componente importante para la adecuada nutrición y alimentación”***. (Cieza, et al., 2016, p. 68)

Llegado a este punto, es importante definir a los hábitos alimentarios, aunque no resulta sencillo ya que existe una diversidad de conceptos; sin embargo, según Macías, et al. (2012), la mayoría converge en que se trata de manifestaciones recurrentes de comportamientos individuales y colectivos respecto al consumo de los alimentos y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.

También, se puede definir a los hábitos alimentarios como las elecciones efectuadas por individuos en respuesta a las presiones sociales y culturales, para seleccionar, preparar y consumir una fracción de los recursos alimentarios posibles.

La escuela, sobre todo la de formación básica, tiene un papel fundamental en la formación de hábitos de alimentación adecuados, su énfasis, entonces, se debe abocar a erradicar las prácticas inadecuadas y los mitos en torno a los alimentos, y promover un mayor sentido crítico en relación a la alimentación. Para ello, el docente debe estar plenamente consciente que sus gustos, valores y actitudes influyen en el comportamiento del niño ante los alimentos (De la Cruz, 2017).

Por otro lado, Rendón (2015), opina, que en este análisis debe tomarse en cuenta que la educación básica es considerada como el valor fundamental, dado que procura en términos generales que los niños obtengan y desplieguen todas sus capacidades intelectuales principales.

CONCLUSIONES

En el contexto de la educación para el goce de buena salud, la educación alimentaria constituye una estrategia en la formación humana para la vida. Es una línea de trabajo pedagógico que nos permite adquirir mayor conciencia acerca de la importancia que damos a la primera necesidad humana y nos induce a revalorar la propia cultura alimentaria.

La Educación Básica permite que el niño o niña aprendan a relacionarse, socializarse con los demás, pues una inadecuada alimentación afectaría el desarrollo del educando, por tal motivo, se requiere de una dieta equilibrada y balanceada en carbohidratos y proteínas, lo que proporcionaría mayor rendimiento escolar.

Una alimentación sana y balanceada es de vital importancia en el crecimiento del niño, niña y adolescente en la educación básica, ya que permite que el estudiante sea capaz de desenvolverse adecuadamente y con facilidad en el estudio, pues si no se alimenta bien no tendrá una buena salud y concentración y no será capaz de adquirir el conocimiento recibido en clases.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Burgo Bencomo, O. B., León González, J. L., Cáceres Mesa, M. L., Pérez Maya, C. J., & Espinoza Freire, E. (2019). Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(2).
- Carcamo, G., & Mena, C. (2016). Alimentación Saludable. *Horizontes Educativos*, 11, 2-8.
- Cieza, C., Mendoza, T., & Peña, E. (2016). Iniciativas para una educación nutricional saludable a madres de comunidades rurales. *Revista Médica Herediana*, 27(1), 68-69.

- Couceiro, M. (2007). La alimentación como un tiempo de la nutrición, su disponibilidad y accesibilidad económica. *Revista Cubana de Salud Pública*, 33(3).
- De la Cruz, E. (2017). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. <http://sitios.dif.gob.mx/cenddif/wp-content/uploads/2017/05/EDU-CACI%C3%93N-ALIMENTARIA.pdf>
- Ecuador. Comité Temático de Educación Alimentaria y Nutricional de la Comisión Intersectorial de Seguridad Alimentaria y Nutricional. (2017). *Lineamiento Nacional de Educación Alimentaria y Nutricional*. CTEAN https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/lineamiento_nacional_de_educacion_alimentaria_y_nutricional_validacion_ctean.pdf
- Ecuador. Ministerio de Salud Pública. (2013). Consultas externas del año 2013 en la provincia de Pichincha, en el cantón Quito. Ministerio de Salud Pública.
- Espinoza, E., & Toscano, D. (2015). Metodología de investigación educativa y técnica. Ediciones Universidad Técnica de Machala (UTMACH). Machala, Ecuador.
- Macías, A., Gordillo, L., & Camacho, E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 39(3), 40-43.
- Olivares, S., Snel, J., McGrann, M., & Glasauer, P. (2016). *Educación en nutrición en las escuelas primarias*. <http://www.fao.org/3/X0051t/X0051t08.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. (2016). *Crear y manejar un huerto escolar: un manual para profesores, padres y comunidades*. FAO. <https://es.scribd.com/document/215130728/Crear-y-manejar-un-huerto-escolar-Un-manual-para-profesores-padres-y-comunidades>
- Rendón, T. (2015). El servicio público de educación básica en México. RIDE *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 6(11), 1-12.
- Terrazas, R. (2015). Modelo conceptual para la gestión de proyectos. *Perspectivas*, 24, 165-188
- Vio, F., Salinas, J., Montenegro, E., González, C. G., & Lera, L. (2014). Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso, Chile. *Nutrición Hospitalaria*, 29(6), 1298-1304.
- Zafra, E. (2017). Educación alimentaria: salud y cohesión social. *Salud Colectiva*, 13(2), 295-306.