

Artículo Original/ Original Article

Conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física en docentes de un centro educativo

Patricia Velázquez-Comelli* , Analía Núñez , Carolina Collante

Universidad del Pacífico. Facultad de Ciencias Médicas. Carrera de Nutrición. Asunción, Paraguay

**Cómo referenciar este artículo/
How to reference this article**

Velázquez-Comelli P, Núñez A, Collante C. Conocimientos sobre alimentación saludable y actividad física en docentes de un centro educativo. *Rev. cient. cienc. salud* 2019; 1(1):19-26

RESUMEN

La educación nutricional es fundamental para la promoción de la salud y los espacios apropiados para realizarla son los centros educativos. Para ello es necesario que los docentes como impartidores de información y ejemplo, tengan conocimientos acerca de alimentación y estilos de vida saludables. El objetivo del estudio fue determinar el grado de conocimiento sobre alimentación y estilos de vida saludables de docentes de la Escuela Héroes Luqueños de Yuquyry, Luque. Estudio descriptivo, con aplicación de encuesta estructurada de 15 preguntas cerradas sobre alimentación y estilos de vida saludable a 13 docentes. El grado de conocimiento se clasificó en insuficiente cuando el porcentaje de respuestas correctas era <50%, básico mínimo (50-75%) y adecuado (>75%). Todos los docentes coincidieron sobre la importancia de consumir verduras crudas y cocidas, evitar bebidas azucaradas artificiales y realizar actividad física diaria de 30-60 minutos; 11 docentes refirieron que las frituras deben ser sustituidas; 10 que se debe realizar 4 a 5 comidas diarias y que 2 es la porción recomendada de lácteos. Las respuestas incorrectas fueron en la porción diaria de frutas (8/13), recomendación semanal de consumo de carne (9/13), uso de la sal (5/13) y el efecto del consumo de alcohol (5/13). El puntaje promedio de respuestas correctas fue de 76%. El 38% (n=5) tuvo conocimientos adecuados, 62% (n= 8) básicos mínimos, ninguno insuficiente. El grado de conocimiento sobre alimentación y estilos de vida saludables de los docentes es básico mínimo, evidenciando la necesidad de capacitación en el área de alimentación y nutrición.

Palabras clave: dieta saludable; educación alimentaria y nutricional; estilos de vida saludable; maestros

Knowledge on healthy food and physical activity in teachers of an educational center

ABSTRACT

Nutrition education is fundamental for the promotion of health and the educational centers are the appropriate spaces to carry it out. For this, it is necessary that teachers as information and example providers have knowledge about healthy eating and lifestyles. The objective of the study was to determine the level of knowledge about feeding and healthy lifestyles of teachers of the Héroes Luqueños School of Yuquyry, Luque. Descriptive study, with the application of a structured questionnaire of 15 multiple choice questions on nutrition and healthy lifestyles to 13 teachers. The level of knowledge was classified in insufficient if the percentage of correct answers was <50%, basic minimum (50-75%) and adequate (>75%). All teachers agreed in the importance to consume raw and cooked vegetables, avoid artificial sugary drinks and perform daily physical activity for 30 to 60 minutes; 11 teachers referred that fried foods should be replaced; 10 teachers answered that should be made 4 to 5 daily meals and two is the recommended portion of dairy products. Wrong answers were on daily portion of fruits (8/13), weekly recommendation of meat consumption (9/13), use of salt (5/13) and the effect of alcohol consumption (5/13). Average score was 76%. Adequate knowledge was observed in five teachers (38%), minimum basic

Fecha de recepción: enero 2019. Fecha de aceptación: mayo 2019

*Autor correspondiente: Patricia Velázquez-Comelli
email: patycarolcomelli@gmail.com

knowledge in 8 (62%), insufficient knowledge in none. The degree of knowledge of teachers about healthy eating and lifestyles is basic minimum, evidencing the need for training in the area of food and nutrition.

Key words: diet healthy; food and nutrition education; healthy lifestyles; school teachers

INTRODUCCIÓN

Los niños en edad escolar son uno de los grupos prioritarios que deben recibir Educación Alimentaria Nutricional por ser consumidores actuales y futuros que necesitan adquirir patrones alimentarios saludables y perdurables, por tanto, el grado de instrucción y hábitos de los miembros de su entorno resultan de suma importancia⁽¹⁾.

La mejora de la Educación en Alimentación en colectivos como la de los docentes constituye una herramienta estratégica para la prevención de los altos índices de obesidad y de otras Enfermedades Crónicas no Transmisibles desde la escuela. La educación nutricional es fundamental para la promoción de la salud y los centros educativos son espacios apropiados para realizarla, pero es necesario que los docentes como impartidores de información y ejemplo, tengan conocimientos acerca de alimentación y estilos de vida saludables⁽²⁾.

En ese sentido, aún se observan dificultades y problemas para lograr que las escuelas contribuyan efectivamente a la formación de conductas alimentarias y de vida saludables en el niño y su familia⁽²⁾. Navarro y Andreatta⁽³⁾ describieron entre las limitaciones más importantes: la falta de formación de profesores y maestros en alimentación y estilos de vida saludables, la falta de materiales educativos apropiados y un enfoque de la educación que pone énfasis en transmitir información nutricional pero que no se refleja en mejores prácticas alimentarias ni promueve la reflexión acerca de las mismas.

Por otro lado, los propios docentes suelen tener prácticas alimentarias poco adecuadas, que podrían ser factores de riesgo para su salud. El desconocimiento es un factor que puede determinar los hábitos alimentarios y así también el estado nutricional de las personas. Así un estudio que evaluó el estado nutricional en este gremio en México encontró una prevalencia de sobrepeso y obesidad en conjunto elevada y el riesgo cardiovascular muy aumentado fue evidenciado en mayor proporción en las docentes mujeres⁽¹⁾.

Ninóm et al⁽⁴⁾ describieron factores de riesgo presentes en los docentes para el desarrollo de sobrepeso y obesidad, asociada con obesidad abdominal y género, siendo mayor en mujeres que en hombres. En cuanto a la práctica de la actividad física, se evidenció que la mayoría de los docentes no realiza actividad física. Los docentes dedican altas horas a la televisión y al computador. El consumo de comidas rápidas y consumo de alimentos fuera del hogar estuvo presente en cerca de la mitad de los docentes estudiados.

En cuanto a la valoración del conocimiento de los docentes sobre nutrición, Nasi⁽⁵⁾ aplicó un test a docentes de nivel primario de seis escuelas de Rosario, registrándose que la mayoría presentaba sólo conocimientos básicos mínimos o insuficientes, además de no recibir información al respecto o recibirla de la televisión y capacitaciones, no así de bibliografía específica sobre el tema.

Montenegro et al⁽⁶⁾ evaluaron el efecto de un programa de intervención de cinco meses de duración con metodologías educativas innovadoras en alimentación y nutrición en profesores y alumnos de prebásica y básica, para lograr una mejoría en sus conocimientos, ingesta alimentaria y estado nutricional. Tras la misma se pudo evidenciar, una mejoría significativa en conocimiento y una disminución en el consumo de alimentos poco saludables en los alumnos de los profesores que recibieron la capacitación. Si esta estrategia se mantiene en el tiempo y se incorpora al currículo escolar, puede lograr resultados en el largo plazo, incorporando a los padres en esta

tarea.

La Educación Alimentaria está emergiendo como una herramienta imprescindible para paliar esta problemática. En este sentido, organismos como la OMS están liderando múltiples iniciativas que buscan mejorar los hábitos alimentarios empezando por la población escolar de docentes y estudiantes. Específicamente los docentes que en la mayoría de los casos tienen estilos de vida sedentarios producto a su propio trabajo^(7,9).

Por lo expuesto, resulta necesario evaluar el grado de conocimiento de los docentes en nuestro medio, identificando conceptos erróneos y puntos fuertes, de modo a proponer intervenciones educativas sobre alimentación, nutrición y estilos de vida saludable en este gremio, convirtiéndolos en herramientas para la difusión de información correcta a nuestros niños y niñas en la Escuela.

METODOLOGIA

Estudio observacional descriptivo transversal que incluyó a docentes de ambos sexos, del nivel escolar básico de la Escuela Héroes Luqueños de la Comunidad de Juquyry en el año 2017, que hayan estado activos en aula y presentes el día de la recolección de los datos. La muestra incluyó a todos los docentes del turno mañana.

La Escuela Héroes Luqueños de la Comunidad de Juquyry es el foco del desarrollo del Proyecto PIMI (Proyecto Interdisciplinario Multiprofesional Integrado de Responsabilidad Social Universitaria en una Comunidad) de la Universidad del Pacífico que incluye un subproyecto de intervención nutricional y alimentaria en la comunidad desarrollada por la Carrera de Nutrición. Previo consentimiento de los directivos de la institución y de los docentes se estableció la fecha para la evaluación a través de una prueba.

Las variables medidas fueron los puntos críticos de conocimiento sobre alimentación y estilos de vida saludable, obtenido según ítems con menor puntaje o mayor porcentaje de error en las respuestas al test; los puntos fuertes de conocimiento obtenido según ítems con mayor puntaje o mayor porcentaje de aciertos en las respuestas al test y el grado de conocimiento, categorizada en: Insuficiente (<50% de respuestas correctas), Básico mínimo (50-70% de respuestas correctas), Adecuado (>75% de respuestas correctas).

Instrumento de recolección de datos y procedimiento de trabajo de campo

El instrumento fue un test estructurado en preguntas cerradas de opción múltiple en las que se debían marcar la respuesta que consideraran correcta, fue autoadministrado. Para el ajuste y validación del instrumento fue aplicada previamente una prueba a dos docentes de otra institución; tras la misma, se procedió a realizar las correcciones respecto al vocabulario, interpretación y extensión.

La fecha establecida para la recolección de datos se produjo durante el horario de recreo, una convocatoria en la sala de reuniones de la escuela, donde acudieron los docentes que formaron parte del estudio y se procedió a la explicación de la temática, preguntas del test y forma de completar. Dándose las directrices generales, se procedió a la entrega para el llenado de los test.

Consideraciones estadísticas y análisis de datos

Los datos fueron registrados, procesados y analizados en el software Microsoft Excel versión 2010. Las variables cualitativas fueron expresadas en frecuencias (n) y porcentajes (%).

Asuntos éticos

La presente investigación se realizó según las normas del Department of Health and Human Service (DHHS) de los Estados Unidos, de forma a garantizar que la investigación sea éticamente aceptable. Se respetaron los tres principios básicos de:

el principio de respeto a las personas, que garantiza que cada docente fue considerado un individuo autónomo, considerando su decisión en la participación de la encuesta, independientemente al consentimiento otorgado por la institución y sus directores. El beneficio brindado a los maestros consistió en una charla educativa sobre alimentación y estilo de vida saludable basado en las Guías Alimentarias del Paraguay, en una fecha posterior al test, pactada para dicha actividad. Y, por último, el de justicia: que garantizó un trato igualitario para cada uno de los docentes participantes.

RESULTADOS

Se incluyeron 13 docentes del turno mañana del nivel escolar básico de la Escuela Héroes Luqueños de la Comunidad de Juquyry en el año 2017 quienes respondieron un cuestionario que incluía 15 preguntas sobre alimentación y estilos de vida saludable.

La primera pregunta abordó el número recomendado de comidas que deben realizarse por día, el 77% de los docentes consideraron importante comer 4 a 5 veces al día; el 15 % más de 5 comidas al día y sólo un 8% reportó que se deben realizar solo 2 a 3 comidas al día.

El grupo de alimentos considerado más importante por los docentes fue el grupo de cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes legumbres y huevos con un resultado del 46%, un 15% consideró a las frutas y verduras, carnes, legumbres secas y huevo, un 8% consideró importante solo al grupo de las verduras, así también para frutas y cereales, tubérculos y derivados y ninguno consideró relevante el consumo de grasas. En la pregunta donde se indagó a cerca de la importancia del consumo de verduras ya sean crudas o cocidas diariamente, ante la cual, la totalidad de los docentes coincidieron en su respuesta afirmativa.

En la pregunta en la que se abordó el conocimiento del número de porciones de frutas que debe consumirse diariamente, reportándose que el 61% de los docentes afirmaron que es ideal consumir 1 a 2 frutas al día, el 39% 3 a 4 frutas al día y nadie cree que es ideal consumir más de 4 frutas al día.

En cuanto al conocimiento de la calidad de las legumbres como sustituto de las carnes, el 92% de los docentes consideró que las legumbres son ideales como reemplazo de las carnes y el 8% reportó que no lo son.

El 77% de los docentes consideró que se debería consumir 1 a 2 lácteos al día, mientras que un 23% afirmó que son ideales 3 a 4 porciones al día y ninguno respondió que lo ideal es consumir más de 4 porciones al día.

En cuanto a la recomendación del número de veces por semana que se pueden consumir carnes, el 61% de los docentes afirmó que es recomendable consumir 1 a 2 veces carne roja o blanca, 3 a 4 veces por semana el 31% y el 8% consideró importante incluir más de 4 veces por semana. El 84,6% reportó que es importante sustituir las frituras, el 7,7% afirmó que no es importante sustituir para una mejor alimentación, y 7,7% no sabe. La pregunta que indagó acerca del uso de la sal de mesa obtuvo que el 62% de los docentes considera que se puede agregar sal mientras se cocina, el 15 % agregar sal en la mesa y el 23% indicó que se puede agregar sal tanto durante la preparación como en la mesa. La totalidad de los docentes afirmaron que no es recomendable consumir todos los días jugos en cartón o en sobre o refrescos.

Respecto al efecto del consumo de alcohol sobre la salud, se evidenció que el 61% de los docentes considera que el consumo de bebidas alcohólicas es perjudicial para la salud y el 39% piensa que no siempre, sino que depende de la cantidad que se consume.

El 84,6% de los docentes afirma que con 2 litros diarios cubre sus necesidades hídricas, el 7,7% piensa que debe tomar agua según la temperatura (calor) y el restante 7,7% afirma que, con jugos, bebidas colas cubre sus necesidades o reemplaza al agua.

Respecto a la pregunta sobre la importancia del ejercicio, la totalidad coincidió en una respuesta positiva. En cuanto a la pregunta sobre la recomendación del tiempo que se debe realizar ejercicio, el 92% consideró que el tiempo ideal es de 30 a 60 minutos, el 8% 30 minutos y ninguno creyó ideal hacer ejercicios más de 60 minutos. Todos los días de la semana (92,3%), 7,7% afirmó que 3 a 5 veces por semana es lo ideal.

Al evaluar, las respuestas consideradas correctas y acordes a las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Paraguay, se identificaron los siguientes puntos críticos de desconocimiento: en la porción diaria de frutas (8/13), recomendación semanal de consumo de carne (9/13), uso de la sal (5/13) y el efecto del consumo de alcohol (5/13). Los puntos fuertes de conocimiento fueron: la importancia de consumir verduras crudas y cocidas, en que no es saludable consumir bebidas azucaradas artificiales y los aspectos relacionados a la actividad física y la porción recomendada de lácteos a ser consumidos por día también ha obtenido un elevado número de aciertos. Tabla 1.

Tabla 1. Puntos críticos y fuertes del conocimiento de docentes sobre alimentación y estilos de vida saludable

Conocimiento de docentes sobre alimentación y estilos de vida saludable	Incorrecta	Correcta
Puntos críticos débiles		
Efecto del consumo del alcohol	8 (61,5%)	5 (38,5%)
Uso de la sal	8 (61,5%)	5 (38,5%)
Consumo diario de frutas	8 (61,5%)	5 (38,5%)
Consumo semanal de carne	9 (69,2%)	4 (30,8)
Puntos fuertes		
Porción diaria de lácteos	3 (23,1%)	10 (76,9%)
Número de comidas por día	3 (23,1%)	10 (76,9%)
Sustitución de frituras	2 (15,4%)	11 (84,6%)
Recomendación sobre actividad física	0	13 (100%)
Consumo de bebidas azucaradas	0	13 (100%)
Consumo de verduras crudas y cocidas	0	13 (100%)

El puntaje promedio expresado en porcentaje fue de 76%. De los 13 docentes evaluados, ninguno registró conocimiento insuficiente, la mayoría alcanzó conocimientos básicos mínimos. Figura 1.

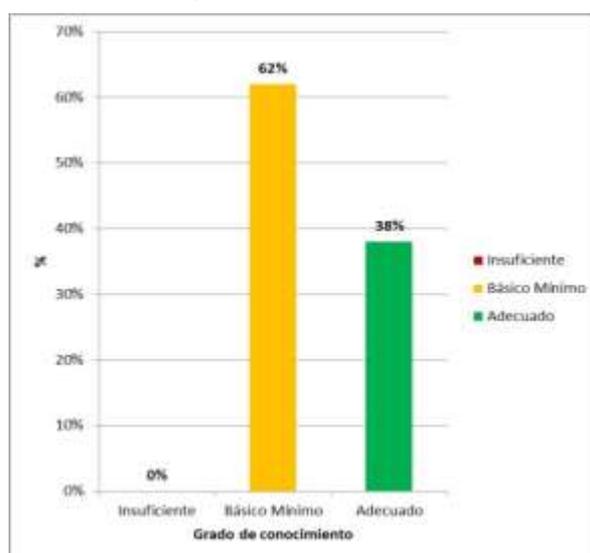


Figura 1. Grado de conocimiento sobre alimentación y estilos de vida saludable en docentes

DISCUSION

En la presente investigación, se evidenció que los docentes tienen problemas o dudas referentes al manejo de porciones, específicamente en cuanto a la porción diaria de frutas, recomendación semanal de consumo de carne, el uso de la sal y el efecto del consumo de alcohol. Estos son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas por lo que deben aclararse dichas deficiencias de conocimiento en los docentes, de modo a que los mismos no incurran en errores al momento de transmitir información a los niños y niñas.

Por otro lado, se debe resaltar que la mayoría es consciente de la importancia de consumir verduras crudas y cocidas y en que no es saludable consumir bebidas azucaradas artificiales; sin embargo, en los escolares es elevado el consumo de estas bebidas que en otros países se considera como uno de los principales desencadenantes de la obesidad infantil. La promoción de la actividad física ha logrado que exista un conocimiento satisfactorio acerca de la frecuencia y la duración recomendadas. Las recomendaciones de lácteos también han sido acertadas.

En ese sentido, el estudio de Vega⁽¹⁰⁾ evidenció que futuros maestros asociaron mucho mejor los alimentos con sus nutrientes que con sus funciones dietéticas, presentando dificultades en la asociación del calcio y del hierro como minerales y de la fibra dietética como hidrato de carbono. En la formación previa en alimentación, era mayoritariamente de tipo extraescolar, es decir, que en el ámbito de su formación o en la escuela, los temas de alimentación y promoción de estilos de vida saludable eran poco considerados. Este trabajo recomienda que en la enseñanza de la alimentación en niveles de iniciación es mejor partir de lo concreto, de los alimentos, y centrarse en recomendaciones de consumo (distribución y cantidades) antes de avanzar hacia conceptos más elaborados como es la profundización en las funciones dietéticas de los alimentos, lo cual podría ser una estrategia válida en los docentes de nuestro medio, ya que según los resultados obtenidos, presentan problemas con el manejo de porciones y confusión en cuanto a recomendaciones.

En general, de los docentes evaluados, ninguno registró conocimiento insuficiente y más de la mitad tuvieron conocimientos básicos mínimos. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Nasí⁽⁵⁾ quien aplicó un test a docentes de nivel primario de seis escuelas de Rosario, registrándose que solo 2% alcanzó los conocimientos básicos, 70% conocimientos básicos mínimos y 27% conocimientos básicos insuficientes. Más de la mitad de los docentes evaluados manifestaron no recibir información al respecto, el resto afirmó recibirla de la televisión y capacitaciones, pero ninguno de bibliografía específica sobre el tema.

Gallegos- Martínez y Hernández-Reyes⁽¹¹⁾ determinaron las representaciones sociales atribuidas por cuidadores, profesores y niños sobre la alimentación, salud y nutrición, encontrando que tanto cuidadores como docentes poseían conocimiento técnico, pero a pesar de esos saberes, realizaban un proceso de selección de alimentos no saludables más enfocado a las preferencias. En nuestro estudio, el puntaje promedio del grupo de docentes indicó un conocimiento adecuado coincidiendo con los hallazgos del estudio referenciado, sin embargo, sería interesante para próximas investigaciones considerar la evaluación de las prácticas alimentarias de los docentes e incluir a los padres y niños.

Las intervenciones escolares que tienen como objetivo la conciencia, la actitud y los comportamientos relacionados con la salud entre los maestros de escuela pueden ayudar a mejorar los comportamientos alimentarios de los niños en edad escolar. Los niveles de educación de los padres pueden ayudar a guiar los esfuerzos dirigidos a los niños con mayor riesgo de hábitos alimenticios poco saludables⁽¹²⁾. Así también, Kazlauskis et al⁽¹³⁾ demostraron esta hipótesis a través de un diseño experimental, concluyendo que las estrategias para mejorar el estado de salud y los comportamientos de los docentes incluidos en una intervención de políticas de múltiples componentes dirigida a la prevención de la obesidad infantil pueden producir un mayor efecto en los entornos de clase.

Por otro lado, es importante estudiar las prácticas alimentarias de los docentes, ya que generalmente, estas tienden a ser pobres, con falta de tiempo, dinero y voluntad de mejorar. Y a pesar, del conocimiento y el deseo de instruir y guiar a sus estudiantes a comer alimentos más saludables necesitan programas con tecnologías de la información y la comunicación y talleres de cocina para aplicar en el aula⁽¹⁴⁾.

Además, puede que los docentes no sean conscientes de su rol como ejemplo para una alimentación saludable de sus estudiantes; en EE.UU, Findholt et al⁽¹⁵⁾ estudiaron las creencias y prácticas relacionadas a alimentación en maestros de una zona rural y encontraron que mayoría de los maestros rurales reconocen que tener un ambiente alimentario escolar saludable es importante, pero no consideran que sus prácticas o comportamientos alimentarios dentro del aula influyan en los comportamientos alimentarios de los estudiantes y quizás por esta razón, muchos maestros rurales se involucran en prácticas y comportamientos en el aula que no promueven una alimentación saludable. Por tanto, una vez más, se insiste en que la capacitación docente y las políticas escolares ampliadas que se centran en el comportamiento de los docentes pueden ser necesarias para garantizar un entorno alimentario escolar rural más saludable.

El presente trabajo se considera un estudio exploratorio, una línea de investigación que se inicia en nuestro país, ya que son escasos los antecedentes publicados al respecto, si bien es una arista fundamental para la correcta promoción de estilos de vida saludable.

En conclusión, se evaluaron a 13 docentes, evidenciándose un conocimiento adecuado en lo referente a números de comidas diarias a realizar, porciones de lácteos recomendados por día, consumo de bebidas azucaradas, la importancia del consumo de verduras y los aspectos referentes a la actividad física. Los conocimientos fueron menores en referencia a la porción de frutas a consumir por día, la recomendación de consumo semanal de carnes, el uso de la sal y efecto del consumo de bebidas alcohólicas. El grado de conocimiento por puntajes, evidenció que la mayoría de los docentes tienen conocimientos básicos mínimos.

Por tanto, es necesario establecer estrategias de promoción y capacitación en las Guías Alimentarias del Paraguay en las escuelas, específicamente dirigidas a los docentes, quienes cumplen el rol de transmitir en aula, recomendaciones sobre alimentación y estilos de vida saludables a los niños y niñas con el fin de prevenir enfermedades futuras asociadas a hábitos poco saludables.

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Contribución de los autores: Velázquez-Comelli P, Núñez A, Collante C.: Participación en la idea y en el diseño de la investigación, recolección de los datos, procesamiento estadístico, análisis y discusión de los resultados, redacción del borrador del trabajo y aprobación de la versión final.

Financiación: Financiación propia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Rodríguez-Guzmán L, Díaz-Cisneros F, Rodríguez-Guzmán E. Sobrepeso y obesidad en profesores. Anales de la Facultad de Medicina Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2006;67(3): 224-9. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832006000300005&lng=es
2. FAO. Proyecto Educación Alimentaria Nutricional en la enseñanza general básica. TCP/ARG/3101. Argentina. MECyT - Subsecretaría de Agricultura Ganadería, Pesca y Alimentos de MEcon. 2006.
3. Navarro A, Andreatta MM. Enseñar Nutrición. Herramientas didácticas básicas para profesionales de la salud. Universidad Nacional de Córdoba; 2010.
4. Ninón M, Dugarte N, Berríos A,

- Blanco M. Factores de riesgo de obesidad y sobrepeso en el personal docente universitario. *Rev. Salud, Arte y Cuidado*. 2011; 4(2):20-31. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3806433>
5. Nasi M. Valoración del conocimiento sobre nutrición en docentes de nivel primario para su utilización como práctica de promoción de salud [tesis]. Argentina: Universidad Abierta Interamericana; 2011. Disponible en: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110695.pdf>
 6. Montenegro E, Salinas J, Parra M, Lera L, Vio F. Evaluación de una intervención de educación nutricional en profesores y alumnos de prebásica y básica de la comuna de los Andes en Chile. *Revista ALAN*. 2014; 64(3). Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222014000300005&lng=es
 7. Patiño SE. Educación nutricional y participación; claves del éxito en la nutrición comunitaria. *Rev. An Ven Nutric*. 2005; 18(1):134-7. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522005000100024&lng=es
 8. Mozaffarian D, Fahimi S, Singh GM, Micha R, Khatibzadeh S, Engell RE, et al. Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *Rev. N Engl J Med*. 2014; 371(7):624-34. Doi: [10.1056/NEJMoa1304127](https://doi.org/10.1056/NEJMoa1304127)
 9. Hooper L, Abdelhamid A, Moore HJ, Douthwaite W, Skeaff CM, Summerbell CD. Effect of reducing total fat intake on body weight: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials and cohort studies. *Rev. BMJ*. 2012; 345:7666. Doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.e7666>
 10. Vega MR, Ejeda JM, González C. Una investigación en torno a las concepciones sobre Alimentación en futuros profesores. *Rev. Compl. Educ*. 2010; 21(1):189-207. Disponible en: <https://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/view/RCED1010120189A>
 11. Gallegos-Martínez J, Reyes-Hernández J. Representations by Caregivers, Teachers, and Children on Food, Nutrition, Health, and School Breakfast. *Rev. Invest. Educ. Enferm*. 2016; 34(2):368-377. Doi: [10.17533/udea.iee.v34n2a17](https://doi.org/10.17533/udea.iee.v34n2a17)
 12. He L, Zhai Y, Engelgau M. Association of children's eating behaviors with parental education, and teachers' health awareness, attitudes and behaviors: a national school-based survey in China. *Rev. Eur J Public Health*. 2014; 24(6):880-7. Doi: [10.1093/eurpub/ckt177](https://doi.org/10.1093/eurpub/ckt177)
 13. Kazlauskis M, Nigg C, Fialkowski M, et al. Influence of Teachers' Personal Health Behaviors on Operationalizing Obesity Prevention Policy in Head Start Preschools: A Project of the Children's Healthy Living Program. *Rev. J Nutr Educ Behav*. 2017; 48(5):318-25. Doi: [10.1016/j.jneb.2016.02.007](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.02.007)
 14. Vio F, Yañez M, González CG, Fretes G, Salinas JJ. Teachers' self-perception of their dietary behavior and needs to teach healthy eating habits in the school. *Rev. Health Psychol*. 2018; 23(8):1019-27. Doi: [10.1177/1359105316642003](https://doi.org/10.1177/1359105316642003)
 15. Findholt NE, Izumi BT, Shannon J, Nguyen T. Food-related practices and beliefs of rural US elementary and middle school teachers. *Rev. Remote Health*. 2016; 16(2):3821. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27287617/>