



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), Noviembre-Diciembre 2025,
Volumen 9, Número 6.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6

**COMPARACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTICIOS
Y EDUCACIÓN DEFICIENTE TRAS LA LEY
LINEAMIENTOS SALUDABLES EN NIÑOS
DE 10-12 AÑOS**

**COMPARISON OF EATING HABITS AND
POOR EDUCATION AFTER THE 'HEALTHY
GUIDELINES' LAW IN CHILDREN AGED 10-12**

Ximena López Balam
Universidad Vizcaya de las Américas, México

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.22061

Comparación de Hábitos Alimenticios y Educación Deficiente tras la Ley Lineamientos Saludables en Niños de 10-12 Años

Ximena López Balam¹

lopezbalamximena@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0008-5998-5779>

Universidad Vizcaya de las Américas

México

RESUMEN

La alimentación en los niños, suele ser una responsabilidad que día a día corresponde a todos, no solo a los padres, sino en los centros educativos donde pasan parte del tiempo, y dado que el desarrollo de obesidad va en aumento, genera preocupación, porque a la larga pueden desarrollar algún tipo de enfermedad crónica. Es en este sentido, este estudio analizó los cambios en los hábitos alimenticios de alumnos de entre 10 a 12 años después de la implementación de los nuevos “lineamientos saludables” que fueron la restricción total de todos los alimentos ultra procesados de las escuelas mexicanas, lo que llevó a quitar muchos productos en venta, lo que generó un poco de molestias en niños y padres de familia, sin embargo la finalidad es conocer si mejoraron o empeoraron la alimentación de los infantes, por medio de estas medidas. A través de las encuestas realizadas los hallazgos obtenidos fueron favorables evidenciando que la alimentación de la mayoría de los niños fue en mejoría, ya que se disminuyó el consumo de alimentos ultra procesados y se comenzó a practicar el llevar lonche de casa a la escuela, teniendo así una mejor sanidad en la alimentación de los niños.

Palabras clave: lineamientos., alimentación., ultra procesados

¹ Autor principal

Correspondencia: lopezbalamximena@gmail.com

Comparison of Eating Habits and Poor Education After the 'Healthy Guidelines' Law in Children Aged 10-12

ABSTRACT

Nutrition in children is a daily responsibility that falls on everyone, not only parents but also schools and educational centers where children spend a large part of their time. Given the increasing prevalence of childhood obesity, this is a cause for concern, as it can lead to the development of chronic diseases later in life. In this context, this study analyzed the changes in the eating habits of students aged 10 to 12 after the implementation of new "healthy guidelines," which involved the complete restriction of all ultra-processed foods in Mexican schools. This led to the removal of many products from sale, causing some inconvenience for children and parents. However, the aim was to determine whether these measures improved or worsened children's diets. Through surveys, the findings were favorable, showing that the diets of most children improved, as the consumption of ultra-processed foods decreased and the practice of bringing packed lunches from home to school became more common, thus leading to healthier eating habits among the children.

Keywords: guidelines, nutrition, ultra-processed foods

*Artículo recibido 10 diciembre 2025
Aceptado para publicación: 10 enero 2026*



INTRODUCCIÓN

El tema que se abordó en esta investigación es la comparación de hábitos alimenticios de los estudiantes de entre 10 a 12 años de la Primaria Santos Degollado antes y después de la implementación de los Lineamientos saludables, ya que se buscaba conocer si perjudicó o mejoró la alimentación de los niños, ya que durante la estancia en esta escuela se identificó que

había una problemática: la ingesta alta de alimentos ultraprocesados en los niños, a pesar de llevar materias como vida saludable, dadas las limitaciones de tiempo y la urgente necesidad de implementar Vida Saludable debido a la pandemia por Covid-19. Se pretendía aprovechar la pandemia para implementar la mencionado por Argumedo G. et al (2022) “Vida Saludable se alinea con el plan sectorial de educación 2020-2024 para la promoción de estilos de vida saludables” (p.88), así que, a pesar de tener cierta materia, no se observaban cambios en la alimentación de los infantes. Debido a esto, a pesar de todos los programas como el Programa de Desayuno Escolar (PDE) sus resultados, según señala Figueired (2022) “cabe destacar la limitación geográfica y social de la investigación, lo que sugiere que sea ampliada a otros espacios urbanos y comunidades rurales, lo que daría mayor fuerza a los descubrimientos aquí presentados.” (p.2) lo cual indica que la implementación fue muy limitada, ya que faltaron muchos lugares donde no llegó el programa y otros similares. Incluso con implementaciones como los programas de vida saludable, realmente no se observaba un mejoramiento en los hábitos de los niños y los niños.

Por ello es importante recalcar la importancia de unos buenos hábitos alimenticios desde la infancia, ya que si se mantienen hábitos deficientes en un futuro pueden obtener enfermedades como diabetes, hipertensión, problemas cardiovasculares, sobrepeso y obesidad, etc. Como lo menciona Moreno (2021) “El consumo de alimentos ultra procesados se ha relacionado en población adulta con diversas enfermedades, como hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, diabetes mellitus, cáncer, obesidad o depresión” (p. 1).

Se cuenta con el sustento de todos los programas como educación a los docentes, programas de salud y otro destacado es “muévete”, que se implementó en 2017 y menciona el Gobierno de México “El programa cumple su objetivo de contribuir a disminuir el sedentarismo, la obesidad y las adicciones, a través de la masificación de actividad física y el correcto aprovechamiento de los espacios públicos”



(párr. 2) y como estos, muchos otros programas que respaldan que ninguna implementación pasada ha logrado un cambio significativo para mejorar los hábitos de la población mexicana infantil.

Por esta razón, dentro de lo posible, la investigación tiene como objetivo comparar los cambios, ya sean mejorías o decadencias, en los hábitos alimenticios de la población infantil antes y después de la implementación de la norma “Lineamientos saludables” que consistió en la restricción de todos los alimentos procesados y ultraprocesados en todos los niveles académicos de México. Durante la investigación se consideraba que los hábitos seguían exactamente igual, o que los niños continuaban consumiendo comida chatarra como acostumbraban ya que fuera trayéndola desde su casa o saliendo de la escuela para adquirir alimentos ultraprocesados. Sin embargo, después de aplicar la primera encuesta a 50 estudiantes y la segunda a 30 estudiantes, se identificó que la hipótesis estaba equivocada, ya que la mayoría de los niños mencionaron que les dio igual la restricción de estos alimentos y la mayoría indicó que su consumo sí disminuyó, lo que demuestra que realmente hubo un cambio significativo en la implementación de esta norma. Esta investigación tuvo como propósito identificar los cambios significativos en los hábitos alimenticios de los infantes después de la implementación de la norma “lineamientos saludables” y desarrollar un plan de asesoramiento adecuado para los niños, con la finalidad de mejorar la calidad de su alimentación.

METODOLOGÍA

La investigación es de tipo mixta, ya que se recopilaron datos cuantitativos y cualitativos por medio de la encuesta que se aplicada. El enfoque es descriptivo porque, a través del estudio realizado, se busca describir la realidad de los estudiantes y cómo su nulo conocimiento en nutrición afecta de manera significativa su alimentación, llevándolos a tener hábitos alimenticios deficientes.

Se analizaron las respuestas de la población de infantes de entre 10 a 12 años de la Primaria Santos Degollado mediante una encuesta basada en la escala de Likert. Los resultados obtenidos fueron medibles a través de respuestas de opción múltiple, con el objetivo de conocer cómo son sus hábitos alimenticios durante las clases y receso escolar. Esta encuesta tenía como propósito recolectar datos para determinar el conocimiento que poseían los infantes sobre hábitos alimenticios, grupos de alimentos, frecuencia, cantidad, calidad y tipo de consumo.

Esta encuesta se aplicó en dos ocasiones: la primera en junio de 2024, antes de la implementación de la



nueva ley de “Lineamientos saludables” dispuesta en marzo de 2025, que consistió en la restricción de todo tipo de alimentos procesados y ultra procesados en todos los niveles educativos del Sistema Educativo Nacional: y la segunda, seis meses después de la aplicación de la nueva ley, en septiembre de 2025. Esto se realizó con el fin de analizar y describir el cambio que se presentó en los hábitos alimenticios de los estudiantes antes y después de la aplicación, y determinar si esta ley mejoró o empeoró la alimentación de los niños.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Actualmente el índice de obesidad, malnutrición y otros padecimientos en infantes va en aumento, lo que genera una seria preocupación por las enfermedades crónicas que se desarrollan a partir de ello, por esta razón se busca mejorar los hábitos alimenticios de los niños. Los resultados encontrados muestran que, en la primera encuesta, solo el 20% de los alumnos llevaba lonche desde su casa y no consumía comida de las cooperativas; posteriormente se observó que el 73% de los estudiantes llevan lonche como medida ante los lineamientos, además, mencionan que están comiendo mejor y que les parece más adecuado llevar su lonche ya que un factor de riesgo era que en ocasiones se enfermaban por la comida de las cooperativas.

Es importante considerar que las infecciones por alimentos son de las más frecuentes y, por ello, estos lineamientos no afectan negativamente, al contrario, contribuyen a que madres envíen comida a los niños, evitando que se enfermen con más frecuencia, como lo menciona Belkind (2025) “En todo el mundo, alrededor de 500 000 niños menores de 5 años mueren cada año de diarrea causada por gastroenteritis” (p.1)

Con base en los hábitos alimenticios de los niños durante el receso escolar antes y después de la aplicación de los nuevos lineamientos saludables, que consistieron en la restricción y prohibición de todos los alimentos ultra procesados en todas las escuelas mexicanas, así resaltó la presidenta Sheinbaum C. (2024) “En la medida que eduquemos, capacitemos y formemos, los papás y mamás no van a enviar comida chatarra a los niños”. (párr.1)

La gastroenteritis es uno de los padecimientos más comunes en niños por consumir alimentos de las cafeterías escolares, debido a la mala higiene que provoca la contaminación de los alimentos con bacterias como *Campylobacter*, *Clostridioides difficile*, *Escherichia coli*, *Salmonella*, *Shigella*, *Shigella*



y *Estafilococos* entre otras. Esto ocurre porque los niños ingieren alimentos contaminados con heces, no necesariamente por contacto directo, sino por prácticas como cocinar después de tocar un pañal, estar cerca de un baño, mal lavado de manos, entre otras. También puede deberse a alimentos mal cocidos, ya que si no se cocinan adecuadamente las bacterias no mueren o también ingerir agua que no sea potable, por ello que, es necesario fomentar una buena higiene sanitaria para evitar infectar en niños y estudiantes.

Otro punto relevante es la relación entre las enfermedades infecciosas y desnutrición crónica, como lo menciona Álvarez (2024) “la desnutrición crónica debilita el sistema inmunológico, haciendo a los niños más propensos a infecciones como la diarrea y las infecciones respiratorias, que a su vez agravan la malnutrición”. (p.1). Si se conocen los efectos de los malos hábitos alimenticios desde edad temprana, es posible cambiar esta situación y la presidenta propuso un cambio con la restricción de alimentos ultraprocesados. Estos alimentos según como lo mencionó Moreno (2021) “Los alimentos ultra procesados se definen como formulaciones industriales elaboradas a partir de ingredientes refinados (almidones, azúcares, etc.) o productos sintetizados. La mayoría de estos productos incluyen poco o nada del alimento original y carecen de valor nutricional, son productos preparados para calentar o consumir directamente, requieren poca elaboración culinaria y son muy asequibles.” (p.19)

En relación con las consecuencias de estos alimentos, se reconoce que son nocivos para la salud cuando su consumo es elevado a largo plazo, desencadenando efectos como lo menciona el Gobierno del México (2024) “Su consumo excesivo contribuye al aumento de peso y a la obesidad, que son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer. Además, el azúcar refinado puede causar picos rápidos en las concentraciones de glucosa en sangre, seguidos de caídas abruptas que pueden provocar fatiga, irritabilidad y dificultad para concentrarse a largo plazo” (párr. 2)

Otra comparación destacada a partir de las encuestas indica que anteriormente el consumo de frituras y refrescos embotellados por parte de los alumnos era elevado, con una frecuencia de entre 2-3 veces por semana por alumno, actualmente este consumo disminuyó a una vez por semana o incluso desapareció, lo que permite corroborar que los hábitos alimenticios de los niños han mejorado considerablemente con la implementación de los nuevos lineamientos. Además, todos los alumnos expresaron su



preferencia por incluir más comidas saludables y atractivas en las cafeterías como sándwiches, frutas picadas con yogurt, pollo con verduras y agua de frutas (naranja, sandía, melón, mandarina), esto indica que no les preocupa la ausencia de frituras ni refrescos, pero si solicitan opciones más variadas ya que han aprendido que es posible comer sano y variado.

Es fundamental comprender la importancia de mantener buenos hábitos alimenticios desde la infancia, así como lo menciona Lema et al. citado en Merlyen et. Al (2023) “el estado nutricional es el resultado de la ingesta y las necesidades energéticas en el organismo, expresando un grado de bienestar de las personas, un desequilibrio provocaría enfermedades metabólicas” (p.14). Asimismo, se deben considerar las consecuencias de los malos hábitos desde la infancia como menciona la INEGI (2020) “En 2018, de la población de 5 a 11 años, 18% tiene sobrepeso y va en incremento conforme aumenta la edad; 21% de los hombres de 12 a 19 años y 27% de las mujeres de la misma edad, presentan sobrepeso” (p.1). No solo la obesidad es una consecuencia, sino también la malnutrición en general, que abarca diferentes tipos como lo menciona la OMS (marzo 2024) “En todas sus formas, la malnutrición abarca la desnutrición (emaciación, retraso del crecimiento e insuficiencia ponderal), los desequilibrios de vitaminas o minerales, el sobrepeso, la obesidad, y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación” (párr.1)

Por otro lado, en cuanto a la desnutrición contamos con datos como lo menciona Castro et. Al (2025) “la desnutrición infantil sigue siendo uno de los principales desafíos de salud pública a nivel mundial, con graves consecuencias para el bienestar físico, mental y social de los niños, la prevalencia de la desnutrición infantil en diversos entornos geográficos y socioeconómicos”. (párr.1). Otro aspecto para analizar en la población estudiada es que la mayoría de las madres mexicanas se mantienen muy ocupadas para mandar lonches para sus hijos, lo que se corroboró mediante una encuesta mencionada por Cruz G. (2025):

En su mayoría el 62% de las madres trabajaba más de 8 hrs ya que la jornada laboral es de 8 hrs el tiempo invertido en transportarse el tiempo era de 9-10 hrs por lo que llegaban a cocinar alimentos rápidos y altos en sodio, carbohidratos y grasas saturadas realizando la comida entre las 17-18 hrs con lo que favorecía el sobrepeso y obesidad en un 21% y un 9% respectivamente en las niñas y en cuanto a los niños se encontró un 37% y un 3% respectivamente. (p.32)



En esta comunidad, la mayoría de las madres trabaja fuera del pueblo, por lo que los niños son cuidados por sus abuelos quienes dan comidas más elaboradas, esto implica que la alimentación fuera de la escuela no es tan deficiente, algunas madres son amas de casa, pero no se dedican únicamente a al cuidado de un niño sino de varios, lo que complica la tarea de brindar una alimentación adecuada a todos. Además, el sustento principal viene de la parte paterna cuya fuente de ingresos es la Fábrica de azúcar y el corte de caña, actividades que no están bien remuneradas, lo que limita la posibilidad de ofrecer una dieta balanceada y aun así los niños están aprendiendo sobre la importancia de comer bien y evitar el consumo constante comida chatarra en la escuela. Las encuestas reflejan una mejora en los hábitos alimenticios desde la implementación de los lineamientos: el 55 % de los niños consume Sabritas y refrescos solo ocasionalmente, el 4% las consume al salir de la escuela y el 37% ya no consume comida chatarra ni fuera de la escuela. Esto confirma comprueba que la implementación de los lineamientos ha tenido un impacto positivo, por ello, se debe continuar promoviendo hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, con opciones variadas y nutritivas en las cafeterías escolares como lo menciona Escuelas y colegios México (2023) “Se deben promover hábitos alimentarios saludables desde edades tempranas, con opciones variadas y nutritivas en las cafeterías escolares. También es fundamental educar sobre la importancia de una alimentación correcta y equilibrada para prevenir enfermedades” (párr.4).

CONCLUSIONES

Después de aplicar 50 primeras encuestas en septiembre de 2024 y 30 encuestas en 2025 se corroboró que la hipótesis estaba equivocada, ya que se demostró, a diferencia de lo que se pensaba inicialmente, que los niños tenían hábitos alimenticios deficientes y un consumo elevado de productos ultraprocesados, los niños mencionaron que a la mayoría le resulto indiferente la restricción implementada, además, se identificó que ahora la mayoría lleva lonche desde su casa, debido a que las cooperativas no les ofrecen opciones saludables que les resulten atractivas, por lo que solicitaron alternativas sanas pero agradables al paladar. El consumo de productos ultraprocesados disminuyeron al punto de que algunos niños llevan meses sin consumirlos y ya no corren a comprar golosinas en las tiendas al salir de la escuela ni llevan comida chatarra para consumir durante el receso. Finalmente, se determino que los niños sí desean mejorar sus hábitos alimenticios y les agrada hacerlo, ambos objetivos



fueron alcanzados, ya que durante las prácticas profesional se brindó asesoramiento nutricional adecuado a su edad como a los padres de familia y se identificaron los cambios en los hábitos de los infantes.

Así como este programa resultó exitoso en la población estudiada, existen otros programas como los mencionan el Colegio Mexicano de Nutriólogos A.C (2025) “Estrategia Nacional para la prevención del Sobrepeso y la Obesidad (México): incluye medidas como el etiquetado frontal y campañas de concientización” (párr.9) entre muchos otros programas que han tenido éxito y que seguirán contribuyendo a mejorar la alimentación de la población mexicana.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Álvarez Chancay, G. A. (2024). Relación entre desnutrición crónica y enfermedades infecciosas en niños. *Ciencia y desarrollo*. 27(3), 125-134.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9734614>

Argumedo G, Cruz-Casarrubias CA, Bonvecchio-Arenas A, Jáuregui A, Saavedra-Romero A, Martínez-Montañez OG, Meléndez-Irigoyen MT, Karam-Araujo R, Uribe-Carvajal R, Olvera A, Hernández-Alcaraz C, Velázquez-Cortés D, Morales-Ruán MC, Shamah-Levy T, Nieto C, Contreras-Manzano A, Hernández-Ávila M, Rivera-Dommarco J, Barquera-Cervera S. (2023). Hacia el diseño de Vida Saludable, un nuevo programa de estudios para la educación básica en México. *Salud Pública*. 65, pp. 82-92.
<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/14212/12333>

Belkind Gerson, J. (2025). Gastroenteritis en niños. *Manual MSD*.
<https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-infantil/trastornos-gastrointestinales-en-ni%C3%B1os/gastroenteritis-en-ni%C3%B1os>

Castro Jalca, A. D., Delgado Baque, M. L. y Santana Toala, F. F. (2025). Prevalencia de malnutrición infantil y sus factores de riesgo. *Polo del conocimiento*. 10(3).
<https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/9112>

Colegio Mexicano de Nutriólogos A.C (2025) *ESTRATEGIAS PARA PROMOVER HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES EN NIÑOS MEXICANOS*



<https://cmnutriologos.com/2025/01/21/estrategias-para-promover-habitos-alimentarios-saludables-en-ninos-mexicanos/>

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (08 de enero de 2017). “Muévete”, estrategia nacional contra el sedentarismo, la obesidad y las adicciones.

<https://www.gob.mx/conade/articulos/muevete-estrategia-nacional-contrael-sedentarismo-la-obesidad-y-las-adicciones-89593>

Cruz Gutiérrez, G. I. (2023). *Hábitos alimenticios en niños escolares asociado actividad ocupacional de sus madres*. [Tesis de Grado de Especialidad, Universidad Nacional Autónoma de México].

<https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/966d3fd1-0ab7-4525-9aaa-e35df64c3252/content>

Escuelas y colegios México (2023) *La comida chatarra en las escuelas de México sigue siendo un problema en el 2023: ¿Qué medidas se están tomando?* [La comida chatarra en las escuelas de México sigue siendo un problema en el 2023: ¿Qué medidas se están tomando? >>](#)

[MexicoGob.com](#)

Figueiredo, Nicole, & Paula, Nilson Maciel de. (2021). Desafíos en las políticas públicas de seguridad alimentaria en México: un estudio del programa desayunos escolares. *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, 31(57), e211110.

<https://doi.org/10.24836/es.v31i57.1110>

Gobierno del Estado (2024) Riesgos del consumo excesivo de ultraprocesados

<https://www.gob.mx/issste/articulos/riesgos-del-consumo-excesivo-de-ultraprocesados>

Gobierno del Estado (2017) “Muévete”, estrategia nacional contra el sedentarismo, la obesidad y las adicciones.

<https://www.gob.mx/conade/articulos/muevete-estrategia-nacional-contrael-sedentarismo-la-obesidad-y-las-adicciones-89593>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (11 de noviembre de 2020) *ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL CONTRA LA OBESIDAD (12 DE NOVIEMBRE)* https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf



Merlyn Antonella B.L., Rodríguez Orozco C.L., Rebolledo M. (2023) Hábitos alimentarios y estado nutricional en edad escolar. p.14/párr.3.

<https://revistaitsl.itslibertad.edu.ec/index.php/ITSL/article/view/344/556>

Moreno Galarraga, L., Martín Álvarez, I., Fernández Montero, A., Santos Rocha, B., Ciriza Barea, E., Martín Calvo, N. (2021). Consumo de productos ultraprocesados y enfermedades respiratorias sibilantes en niños. Proyecto SENDO. *Anales de pediatría*. 95, pp. 19-25. [Consumo de productos ultraprocesados y enfermedades respiratorias sibilantes en niños. Proyecto SENDO](#)

Organización Mundial de la Salud. (01 de marzo de 2024). *Malnutrición*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

Sheinbaum, C. (21 de octubre de octubre de 2024). *Presidenta Claudia Sheinbaum anuncia lineamientos de vida saludable para promover alimentación sana en todas las escuelas del país*. <https://www.gob.mx/presidencia/prensa/presidenta-claudia-sheinbaum-anuncia-lineamientos-de-vida-saludable-para-promover-alimentacion-sana-en-todas-las-escuelas-del-pais>

