

FERIAS ACADÉMICAS EXPOSITIVAS Y BUENAS PRÁCTICAS: UNA REFLEXIÓN EN EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMUNITARIA.

ACADEMIC EXHIBITION FAIRS AND GOOD PRACTICES: A REFLECTION ON COMMUNITY NUTRITIONAL EDUCATION.

¹Domínguez Álvarez, Dianelys*

²Cruz Fondén, Joaquín <https://orcid.org/0000-0001-9134-4033>

³Montoya Esplugues Aida

¹Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología. La Habana. Cuba. MsC en Nutrición en Salud Pública. dianelysda8306@gmail.com

²Facultad de Tecnología de la Salud. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. Cuba. MsC en Nuevas Tecnologías de la Informática y las Comunicaciones para la Educación fonden59@gmail.com

³Hospital Clínico Quirúrgico "Salvador Allende".aidaemnfomed.sld.cu

RESUMEN:

Introducción: Las ferias académicas expositivas exponen diversos programas que aborda el Departamento de Nutrición de la Facultad de Tecnología de la Salud (FATESA) sobre educación nutricional, exponiendo conocimientos y habilidades alcanzadas por los estudiantes en el desarrollo de su desempeño pre-profesional. Los insuficientes conocimientos nutricionales existentes en la comunidad universitaria, promueven alternativas acerca de buenas prácticas en nutrición y alimentación saludable. Por ello, el objetivo fue promover buenas prácticas en la educación nutricional de la comunidad universitaria en FATESA, mediante **Métodos:** encuestas, entrevistas, Mesas Redondas (MR), enfoques sistémicos, permitiendo revelar el estado actual sobre la educación nutricional en la comunidad universitaria de FATESA, a través de una "Feria expositiva" realizada en noviembre de 2022. Resultados: La MR número 1: constituida por un juego de participación sobre "Mitos y realidades en la alimentación", acompañándose cada mito con ejemplo de una situación problemática determinada; la MR número 2 se dedicó a la "Importancia de los hábitos alimentarios adecuados en la población" y en la MR número 3 se presentaron las "Guías alimentarias desarrolladas en el país". **Conclusiones:** La promoción de buenas prácticas en educación nutricional de la comunidad universitaria de FATESA constituye una vía para la formación y conocimientos adecuados sobre alimentación y nutrición.

Palabras clave: Ferias Académicas, Buenas Prácticas, Educación Nutricional, Comunidad Universitaria.

Introducción.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, la educación alimentaria y nutricional (EAN) se define como “aquellas estrategias educativas diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propios para la salud y el bienestar”.¹

En el contexto actual se realizan intervenciones en la comunidad como actividades que son consideradas como Buenas Prácticas (BP) en EAN se encuentran los proyectos educativos, círculos de interés, talleres, cursos, los materiales didácticos, técnicas participativas, programas educativos, estrategias de comunicación, ferias expositivas. Estas actividades pueden ser documentadas y comunicadas, puesto que animan a los profesionales del sector educativo e instituciones a mejorar y perfeccionar las intervenciones que se realizan en diferentes escenarios.²

En tal sentido, un individuo puede recibir EAN por diferentes vías: en el contexto familiar y comunitario; a través de los medios de comunicación social; en la Facultad de Tecnología de la Salud, en las sedes universitarias y en instituciones educativas, por consiguiente el campo de actuación de la EAN es muy diverso.¹

Las ferias expositivas de EAN, constituyen un ámbito donde se puede visualizar lo que día a día se realiza a través de las tecnologías de la información y viceversa.³
⁴ Además, su objetivo principal es modificar los hábitos alimentarios y lograr estilos de vida saludables.

La implementación de hábitos alimentarios saludables constituye un medio de promoción de la salud frente a la obesidad y sus consecuencias. La obesidad se conforma por tanto como una enfermedad previsible, derivada de la inactividad física y de una mala alimentación, que se traduce en el desarrollo a largo plazo de complicaciones crónicas de carácter fundamentalmente cardiovascular y metabólico.⁵

Por otro lado, en relación a los mitos alimentarios, podemos decir que nos alimentamos de ellos desde que somos pequeños a través de las personas que nos rodean (familia, amigos, vecinos). Muchas veces tienen origen en publicaciones en distintos medios de comunicación, decenas de mitos recorren diarios, revistas e Internet. En este marco de la comunicación, estamos agobiados por la gran cantidad de información que nos rodea, y a veces es difícil discernir entre lo que es cierto y lo que no, o si ello está avalado científicamente como corresponde. Todos comentan sobre qué alimentos nos conviene o perjudican y las nuevas dietas. Estos mitos alimentarios no solo tienden a confundirnos, sino que pueden influir en nuestros hábitos alimentarios e incluso perjudicarnos.⁶

En otro orden, la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN), hábitos alimentarios, mitos y realidades de la alimentación se relacionan con las ferias expositivas como vías para mostrar los instrumentos educativos de guías alimentarias para la población cubana menor y mayor de dos años de edad, respectivamente, para las

embarazadas y madres que dan de lactar en Cuba, las cuales explican los objetivos, mensajes validados por expertos del Centro de Nutrición de Higiene de los Alimentos. Una vez más, inmersos en los retos de las transformaciones de las buenas prácticas en la EAN en la comunidad universitaria de la Facultad de Tecnología de la Salud.

Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) como instrumentos nacionales que brindan recomendaciones sobre alimentación saludable, a través de mensajes e ilustraciones de fácil comprensión para la población. Se basan en principios científicos y reflejan la situación nutricional del país. Las GABA sirven también, para guiar políticas y programas de salud, nutrición, educación alimentaria, políticas productivas y económicas.⁷

Se debe agregar, que dada la insuficiencia sobre los conocimientos nutricionales que existen en la comunidad universitaria, se promueven alternativas sobre buenas prácticas en nutrición y alimentación saludable, por tal motivo, el objetivo de este trabajo es promover buenas prácticas en la educación nutricional de la comunidad universitaria en la Facultad de Tecnología de la Salud.

Métodos.

Se emplearon métodos teóricos y empíricos: histórico-lógico, inducción-deducción, análisis-síntesis, análisis documental, observación, encuestas y entrevistas que enfoques sistémicos que permitieron revelar el estado actual sobre la Educación Alimentaria y Nutricional en la comunidad universitaria de la Facultad de Tecnología de la Salud (FATESA) de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. En este sentido, se elaboró una “Feria expositiva “en noviembre de 2022, la cual fue presentada por 24 estudiantes del primer y tercer año de la Licenciatura en Nutrición, asesorados por profesoras de la misma. Por lo tanto, la feria estuvo constituida por tres Mesas Redondas (MR), sobre temas relacionados con las buenas prácticas en **alimentación** y nutrición. Esta feria se llevó a en cabo en el pasillo central de la Facultad, con la activa participación de toda la comunidad universitaria, es decir, incluyendo a profesores y alumnos.

Resultados.

A continuación se muestran los resultados de las tres mesas redondas guiadas por los alumnos seleccionados de la Carrera de Nutrición y dirigida a la comunidad universitaria de FATESA.

Mesa Redonda No. 1: Estuvo constituida por un juego de participación sobre “Mitos y realidades en la alimentación” que están en la sociedad y provocan creencias erróneas en la alimentación. En tal sentido, posteriormente se muestran los diferentes mitos colocados con un número, en un papel dentro de una pequeña caja en forma de sorteo. Cada uno de los mitos se acompañó de una situación problemática determinada como se puede apreciar a continuación.

Mito 1. El pan engorda.

- María tiene sobrepeso. Una amiga le dijo que su sobrepeso se debía a que comía pan, que si dejaba de comerlo no iba a aumentar de peso porque el consumo de pan es lo que engorda. ¿Crees que la amiga de María tenga razón?

Mito 2. Beber agua con las comidas es malo y engorda.

- Pedro no acostumbra a tomar agua con las comidas, porque le dijeron que era malo para la digestión y además engorda. ¿Esta situación es un mito o una realidad?

Mito 3. Tomar zumo de limón o agua tibia hace quemar la grasa y bajar de peso.

- Si te alguien te dice que tomar agua tibia con limón o solamente el zumo de limón, te ayuda a perder grasa y bajar de peso: creerías que esto es un mito o una realidad.

Mito 4. La grasa se suda.

- Marina quiere perder peso y comienza a realizar ejercicio físico, para lograr este proceso más rápido se pone abrigos o prendas con mangas largas, ya que mientras más se sude, más grasa se pierde. ¿Crees que esto es cierto o falso?

Mito 5. Tomar agua fría hace que la grasa se solidifique.

- Laura le gusta entrenar en el gimnasio, pero su entrenador le dijo que no tomara agua fría porque solidificaba su grasa corporal y esto hacía más lenta la pérdida de la misma. ¿Esta afirmación es cierta o falsa?

Mito 6. Consumir determinados alimentos hace que aumente la producción de leche materna.

- Mi suegra dice que tome malta con leche o bejuco de boniato para tener más leche para dar de lactar a mi bebé.

Mito 7. Los bebés hasta los 6 meses necesitan beber infusiones o agua para fortalecer el estómago o para satisfacer sus deseos de sed.

- Yo le doy a mi bebé agua porque hace mucho calor y se enferma de los riñones.

- Mi tía me dijo que le diera agua de arroz a mi bebé porque le disminuye el hambre y les reconforta el estómago.

Mito 8. Los alimentos que indican en el etiquetado: bajos en grasa o light, son más saludables.

- Mi vecina Inés está haciendo una dieta y me comentó que cuando fuera al mercado a comprar alimentos, eligiera aquellos que dicen en su etiqueta "Bajos en grasa o light" porque son los más saludables. ¿Es cierto o falso lo que refiere Inés?

Por otro lado, se desarrolló la Mesa Redonda número 2, dirigida a los hábitos correctos de alimentación de la población, titulándose de la manera siguiente:

Mesa Redonda No. 2: "Importancia de los hábitos alimentarios adecuados en la población". Al respecto, inicialmente se habló de la importancia de mantener un estado nutricional adecuado, para ello, se sugirió incluir en la alimentación, alimentos de todos los grupos básicos y se resaltó el nutriente a destacar en cada uno de ellos: Grupo I. Cereales y viandas; II. Vegetales; III. Frutas; IV. Carnes, aves, pescados, huevos y frijoles; V. Lácteos; VI. Grasas; VII. Azúcares y dulces.

Además se le dedicó un espacio a orientar el tamaño de las porciones de referencia según el grupo de alimento, los cuales se describen a continuación.

Grupos de alimentos y tamaños de las porciones de referencia.⁸

Grupo I. Cereales y viandas: 1 taza de arroz (160g); 1 u de pan suave redondo (80g); 1/6 pan de flauta de los grandes; 1 taza de pastas alimenticias cocinadas (espagueti, coditos, fideos o cualquier otra forma); 1 papa mediana (200g) o 1 taza de puré; 1 plátano vianda pequeño (150 g); ½ taza de otras viandas cocinadas.

Grupo II. Vegetales: 1 taza de vegetales de hojas, 6 ruedas de pepino (60g); 1 u mediana de tomate, pimiento o zanahoria, ½ taza de calabaza, remolacha o habichuela (100g).

Grupo III. Frutas: 1 u mediana de naranja, mandarina, ½ u de toronja, 2 u medianas de limón (200g), 1 u mediana de plátano fruta o guayaba, 1 taza de melón de agua, ½ taza de fruta bomba o piña, ½ u de mango, ¼ u mediana de mamey, ½ taza de pulpa de anón, o guanábana o chirimoya (100 g).

Grupo IV. Carnes, aves, pescados, huevos y frijoles. 3 cdas de carnes o vísceras (30g); 1 muslo pequeño de ave, ½ pescado mediano (30g); 1 huevo (50g); 1 taza de potaje de frijoles u otra leguminosa drenada (120g) equivalente a ½ taza de grano sin líquido.

Grupo V. Lácteos. 1 Taza de leche fluida o yogur (240 g), 4 cda rasas de leche en polvo (24 g), una lasca de queso (del tamaño de una cajita de fósforo) (30 g).

Grupo VI. Grasas 1 cda de aceite, 1 cda de manteca, 1 cda de mayonesa o mantequilla (14 g); 2 cda de queso crema (30 g).

VII. Azúcares y dulces. 1 cda de azúcar (12 g); 1 cda de miel, 1 cda de mermelada o dulce en almíbar (20 g); 2 unidades de caramelos (15 g).

Abreviaturas* cda: cucharada; g: gramo

Mesa Redonda No. 3: En esta MR los estudiantes presentaron las “Guías alimentarias desarrolladas en el país para la población cubana”, explicando cada uno de sus mensajes educativos apreciándose por consiguiente.

3. Guías alimentarias para las embarazadas y madres que dan de lactar en Cuba.⁹

Guía 1. Inicie el embarazo con un buen estado nutricional.

Guía 2. Consuma una alimentación variada durante el embarazo y mientras lacte su bebé.

Guía 3. Ingiera frutas y vegetales diariamente. Ingiéralas en su forma natural.

Guía 4. Tome el prenatal desde la captación del embarazo. Ayude a prevenir la anemia.

Guía 5. Estimule la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y complementada hasta los 2 años.

Guía 6. Evite el embarazo durante la adolescencia. Estudia y prepárate para la vida.

1. Guías alimentarias para niñas y niños cubanos hasta 2 años de edad.¹⁰

Guía 1. El mejor comienzo de la vida, es alimentar a las niñas y niños, nada más que con leche materna durante los primeros seis meses.

Guía 2. La lactancia materna es un acto de amor.

Guía3. Complemente la leche materna a partir de los 6 meses, dándole a la niña o niño una alimentación variada.

Guía4. Los alimentos naturales son más saludables y nutritivos. Ofrézcalos sin adicionar azúcar ni sal.

Guía5. Para prevenir la anemia en los niños y niñas, procure darles a partir de los 6 meses de nacidos carnes rojas y pollo frecuentemente, además después de los 8 meses hígado y pescado.

Guía6. Después del año de edad, niñas y niños pueden comer todos los alimentos que consume el resto de la familia.

Guía 7. Para prevenir enfermedades en niñas y niños ponga en práctica cuidados higiénicos en el manejo de los alimentos.

Guía8. El cariño un “alimento” importante y necesario. Alimente a su niña o niño despacio y pacientemente, anímelo a comer sin forzarlo en un ambiente agradable y sin distracciones.

2. Guías alimentarias para la población cubana mayor de 2 años de edad.⁸

Guía1. Una alimentación variada durante el día es agradable y necesaria a su salud.

Guía2. Consuma vegetales todos los días. Llénese de vida.

Guía3. Consuma frutas frescas y aumentará su vitalidad.

Guía4. Prefiera los aceites vegetales. La manteca es más costosa para su salud.

Guía5. El pescado y el pollo son las carnes más saludables.

Guía6. Disminuya el consumo de azúcar.

Guía7. Disminuya el consumo de sal. Comience por no añadirla en la mesa.

Guía8. Un buen día comienza con un desayuno. Consuma algún alimento en la mañana.

Guía9. Conozca el peso saludable para su estatura. Manténgase en forma.

Discusión.

Con relación a la Mesa Redonda No. 1, cabe señalar, que en los juegos de participación efectuados acerca de los diferentes mitos que existen en la sociedad sobre la alimentación, se fueron rectificando o aclarando, dependiendo de las respuestas dadas por cada uno de los participantes, es decir, se les explicó la realidad de ellos basado en argumentos científicos.

En el caso del mito 1. El pan engorda, la realidad fue resumida en que todos los alimentos nos aportan en mayor o menor medida energía en forma de kilocalorías (kcal), encontrándose al pan entre los alimentos que tiene un aporte calórico moderado, compuesto principalmente por carbohidratos que nos aportan 4 kcal

por cada gramo, mientras que otros macronutrientes, por ejemplo, las grasas aportan más del doble, es decir, 9 kcal por gramo.¹⁰

El pan es la base de alimentación de muchas culturas, se recomienda como acompañamiento de comidas, meriendas y desayunos, pero sin excederse en el tamaño de las porciones. Finalmente, el pan por sí solo en una persona no engorda, no obstante, puede subir de peso independientemente de si come pan o no.

Otro mito tratado en la Mesa Redonda No. 1, fue el 5. Tomar agua fría hace que la grasa se solidifique, al cual se hizo referencia a que este mito surgió a raíz de lo que se comentaba relacionado sobre: el beber agua fría con las comidas solidifica la parte aceitosa de las mismas y enlentece la digestión, agregándose que, las autoras hasta el momento actual, no han encontrado ningún estudio que afirme tal planteamiento, por lo tanto, en principio, el agua fría tampoco engorda ya que no tiene kilocalorías.

El mito 6. Consumir determinados alimentos hace que aumente la producción de leche materna, se aclaró con la teoría de que en realidad ningún alimento influye en la producción de leche materna, lo único que hace que las madres que dan de lactar tengan leche es la práctica adecuada de la lactancia materna, explicándose además, la importancia de que la madre debe estar alimentada adecuadamente y a su vez, bien nutrida e hidratada.

En orden siguiente, el mito 7. Los bebés hasta los 6 meses necesitan beber infusiones o agua para fortalecer el estómago o para satisfacer sus deseos de sed, cabe señalar, que aquí se enfatizó en que la leche materna proporciona la cantidad de líquido que el bebé necesita, por lo tanto, jugos o infusiones en los primeros 6 meses.⁸

Muchos de estos mitos de la alimentación influyen en nuestros hábitos y muchas de estas creencias nutricionales son falsas y terminan influyendo en la dieta y en la salud de la población. Para cambiar éstas falsedades se debe fomentar una educación nutricional de calidad. Así mismo, cada persona tiene hábitos diferentes y requiere de unos aportes energéticos u otros, por lo que teniendo en cuenta cada necesidad “las comidas a hacer en el día las marca uno”.¹²

Con respecto a estos mitos de la alimentación, se pudo determinar que existe una influencia de los mismos sobre la alimentación diaria de cada uno de los participantes. La mayoría cree y aplica cada uno de los mitos mencionados.

Cabe señalar, que los estudiantes y profesores que respondieron bien se les entregaron frutas: piña, plátano, fruta bomba, mango y vegetales: calabaza, pepino, tomate, para promover el consumo de estos alimentos por su importancia.

Pues bien, dirigiéndonos a otro tema, en la Mesa Redonda No. 2: “Importancia de los hábitos alimentarios adecuados en la población”, se resaltaron los nutrientes a destacar en cada uno de ellos: Grupo I. Cereales y viandas (energía, carbohidratos complejos); II. Vegetales y III. Frutas (vitaminas, minerales y fibra, respectivamente); IV. Carnes, aves, pescados, huevos y frijoles (proteínas de origen animal y vegetal, hierro); V. Lácteos (proteínas, calcio); VI. Grasas (ácidos grasos y energía); VII. Azúcares y dulces (energía vacía).

En un estudio realizado en Uruguay, se pudo observar que un 95% (57 individuos) consumía frutas, mientras que un 5% (3 individuos) no las consumían. En relación al consumo de este grupo se vio reflejado que existía una frecuencia de consumo a diario con un mayor porcentaje siendo del 47% (27 individuos), seguido de 3-4 veces por semana con un 39% (22 individuos), por último, una vez por semana con un 14% (8 individuos). Por otra parte, con relación a los vegetales observó, que el 98% de los encuestados (59 individuos) consumen verduras, mientras que un 1% (1 individuo) no consumía.⁶

Estos resultados de la investigación de Albrecht BJ,⁶ concuerdan con muchos estudios de hábitos alimentarios que apuntan a un bajo consumo de frutas y vegetales en diferentes poblaciones, por lo tanto, pudiéramos decir que las ferias educativas sobre alimentación saludable, que aborden la importancia de la correcta inclusión de cada grupo de alimentos, pudiera influir favorablemente en la adopción de hábitos alimentarios adecuados de las comunidades universitarias.

Adentrándonos ya en la Mesa Redonda No. 3 “Guías alimentarias desarrolladas en el país para la población cubana”, tuvieron una amplia aceptación y algunos participantes de la comunidad universitaria refirieron que desconocían estos materiales educativos sobre alimentación y nutrición, por lo que muchos reflejaron un gran interés y a algunos de ellos se les entregó un material de cada guía.

En el caso de las guías alimentarias para embarazadas y madres que dan de lactar en Cuba fomentan hábitos y estilos de vida saludables para el control de las deficiencias o excesos en el consumo de alimentos, reducen el riesgo de las enfermedades asociadas al embarazo y durante la lactancia relacionadas con la alimentación, a través de mensajes comprensibles que permitan realizar la mejor selección y combinación de los alimentos.¹⁰

Cabe considerar por otra parte, las guías alimentarias para la población cubana menor de 2 años de edad que proponen como principios fundamentales la práctica de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y complementada

hasta los dos años, con la introducción de los alimentos adecuados, nutritivos, inocuos y administrados, a partir de los 6 meses.⁹

De esta manera, las guías alimentarias para la población cubana mayor de 2 años de edad constituyen un instrumento eficaz para mejorar las prácticas dietéticas y para contribuir a solucionar los problemas de salud pública relacionados con la dieta. Adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable.⁸

En la comparación de las Guías alimentarias en nueve países de las Américas se plantó que este modelo de construcción tiene relación directa con el éxito del proceso de implementación, divulgación y factibilidad de aplicación de las GABA. A modo de ejemplo, si el sector educación no está comprometido con las guías, es poco probable que las incluya en los currículos educativos y por ende que lleguen a niños, niñas y jóvenes en su proceso de aprendizaje. Asimismo, si el sector económico y productivo no las hace propias, sus políticas probablemente no estarán en concordancia, privilegiando modelos de desarrollo poco saludables y sostenibles para las personas y el medio ambiente. En este mismo sentido, una GABA sin participación social vinculante, pone en riesgo la comprensión de los mensajes, su pertinencia y su adhesión.⁷

La última versión de la Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) de Uruguay (2016), se concibe como material de difusión para promover una alimentación saludable, compartida y placentera. Su contenido se organiza en tres capítulos principales: a) Las bases conceptuales de la guía, que consideran los nutrientes, los alimentos, las combinaciones de alimentos y comidas, así como las dimensiones culturales y sociales influyen en las prácticas alimentarias y condicionan la salud; b) seis mensajes sobre estilo de vida y forma de comer; c) 5 mensajes prácticos sobre cómo elegir y preparar los alimentos y bebidas para alcanzar un mayor nivel de salud y bienestar.¹⁵

Por otra parte, la GABA para la población argentina fue elaborada en el marco del Programa Nacional de Alimentación y Nutrición. Su versión más actualizada se publicó en el año 2016. Su objetivo principal es implementar acciones integrales para enfrentar y revertir el avance de las enfermedades no transmisibles ligadas a la mala alimentación, garantizando el derecho a una alimentación saludable.¹⁶

Conclusiones.

Las buenas prácticas en educación nutricional de la comunidad universitaria a través de ferias expositivas, constituyen una vía en la formación y conocimientos

adecuados sobre alimentación, nutrición y promoción de estilos de vida saludables.

Referencias bibliográficas.

1- Peña González M, Sánchez Vázquez Y, Doce Castillo BL, Jorge Saíenz Y, Corella del Toro I. La educación nutricional desde la formación permanente del profesional de la salud. [Internet]. 2021. [citado el 17 Febrero 2023]. Disponible en: <http://edumedholguin2021.sld.cu/index.php/edumedholguin2021/paperview/532227>

2- ¿Cómo comunicar las buenas prácticas de Educación alimentación?. Ministerio de Educación. Cuba. [Internet]. 2021. [citado el 17 Febrero 2023]. Disponible en: <https://www.mined.gob.cu/como-de-educacion-alimentaria-y-nutricional/>

3- Bustos M. ELIXER de SAMEQ. La importancia de participar en las ferias alimentarias. España. [Internet]. 2022. [citado el 20 Febrero 2023]. Disponible en: <http://www.xselixirsameq.com/tendencias/tendencias-actuales/la-importancia-de-participar-en-feria-alimentaria>

4- Barranca-Enríquez A, Romo-González T, Pérez-Morales AG. Las ferias como medio para la promoción de la salud en la comunidad universitaria: pasos hacia una educación positiva. ArchMed. [Internet]. 2021. [Citado el 27 Febrero 2023]; 21(1):113-124. Disponible en: <https://doi.org/10.30554/archmed.21.1.3892.2021>

5- Plaza-Torres JF, Martínez-Sánchez JA, Navarro-Suay R. Eating habits. Lifestyles and health risks. Study in a military population. Sanid. Mil. [Internet]. 2022 Jun. [cited 20 Feb 2023]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1887-8571202200020004&lng=es.Epub20-Ene-2023

6- Albrech BJ. Influencia de mitos alimentarios sobre la alimentación de individuos que realizan actividad física en el gimnasio integral Ritz. Universidad de Concepción del Uruguay. Paraná: [Tesina]. Octubre 2021. [citado 23 de Mar 2023]. Disponible en: <http://repositorio.ucu.edu.ar/xmlvi/handle/522/425>

7- Franch Maggiolo C, Pemjean Contreras I, Rodríguez Osiac L, Hernández Hirsch P, Ortega Guzmán A. Comparación de las Guías Alimentarias en nueve países de las Américas. Rev. Soc. Lat. Nut. [Internet]. 2021. [citado el 29 marzo 2023]; 71(2): 149-160. Disponible en: <http://fi-admin.bvsalud.org/document/view/mpjq4>

8- Porrata C, Monterrey P, Castro D, Rodríguez L, Martín I, Sánchez R, Díaz ME y col. Guías alimentarias para la población cubana mayor de 2 años de edad. 3ra. Edición, La Habana, 2016. pp.6, 7, 37.

9- Jiménez S, Pineda S, Sánchez R, Rodríguez A, Domínguez Y. Guías alimentarias para niñas y niños cubanos hasta 2 años de edad. Documento Técnico para los equipos de salud. MINSAP, La Habana, 2009. pp. 5, 7, 54.

10- Zayas Torriente GM, Abreu Soto D, González O'Farril SC, Chávez Valle HN, Machado Lubian MC, Calzadilla Cámara A. y col. Guías alimentarias para las

embarazadas y madres que dan de lactar en Cuba. Editorial Lazo Adentro, La Habana, 2018. pp.45 - 46.

11- Zayas Torriente GM, Puente Márquez IM, Domínguez Álvarez D, Hernández Fernández M, Torriente Valle JM, Morell Contreras MM y col. Manual de Nutrición Clínica y Dietoterapia. La Habana, 2015. pp.27.

12- Boticario C. Nutrición y alimentación: mitos y realidades. Facultad de Ciencias. UNED. [Internet]20 de Junio 2022. [citado el 4 de Abril 2023]. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0186-48662017000300392#:~:text=La%20lista%20de%20mitos%20alimentarios,porque%20tomados%20al%20principio%20pueden

13- Siete mitos de la nutrición que debes conocer. EsnecaBusinessEschool. [Internet]20 de Junio2022. [citado el 4 de Abril 2023]. Disponible en: <https://wwwescena.com/blog/7-falsos-mitos-nutricio/>

14- Díaz Amador Y, Da Costa Leites Da Silva L. Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. Rev. Cub. Enf. 2019; 35(2):e1973[Internet]20 de Junio 2022. [citado el 4 de Abril 2023]. Disponible en:

15- Guía alimentaria para la población uruguaya. Ministerio de Salud. [Internet]. Uruguay; 2019. Disponible en: <https://www.gub.uy/ministerio-desarrollo-social/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-la-poblacion-uruguay>

16- Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud de la NaciónArgentina. [Internet]2020. [citado el 10 de Abril 2023]. Disponible en: