

Alimentación Saludable y su Influencia en el Desarrollo Cognitivo de Niños del Nivel Inicial 1

Healthy Eating and its Influence on the Cognitive Development of Children in Early Childhood Education Level 1

Angulo Portugal María Fernanda¹, Arévalo González Génesis Lisbeth², Jarrin Justillo Kenyi Jomayra³, Mendoza Olvera Rosalinda Cristina⁴

Resumen

Este artículo analiza la influencia de la alimentación saludable en el desarrollo cognitivo de los niños del Nivel Inicial 1 mediante una investigación cualitativa de tipo documental. La revisión de literatura reciente evidencia que una dieta equilibrada, diversa y rica en micronutrientes esenciales como hierro, zinc, yodo, omega-3 y vitaminas del complejo B favorece procesos fundamentales como la atención, la memoria y las funciones ejecutivas. También se identifican efectos negativos asociados al consumo frecuente de alimentos ultraprocesados. El estudio destaca la importancia del entorno alimentario, las prácticas familiares y las condiciones socioeconómicas como factores que median la relación entre nutrición y desempeño cognitivo. Se concluye que la alimentación saludable constituye un pilar del aprendizaje temprano y que su abordaje requiere estrategias interdisciplinarias entre docentes, familias e instituciones educativas. Es por aquello que se proponen líneas futuras que integren intervenciones nutricionales y estimulación cognitiva en la primera infancia.

Palabras clave: Alimentación saludable, desarrollo cognitivo, primera infancia, hábitos alimentarios, educación inicial.

Abstract

This article analyzes the influence of healthy eating on the cognitive development of children in the first year of preschool (Level 1) through a qualitative, documentary-based research study. A review of recent literature shows that a balanced, diverse diet rich in essential micronutrients such as iron, zinc, iodine, omega-3 fatty acids, and B vitamins promotes fundamental processes such as attention, memory, and executive functions. Negative effects associated with the frequent consumption of ultra-processed foods are also identified. The study highlights the importance of the food environment, family practices, and socioeconomic conditions as factors that mediate the relationship between nutrition and cognitive performance. It concludes that healthy eating is a cornerstone of early learning and that addressing it requires interdisciplinary strategies involving teachers, families, and educational institutions. Therefore, future research directions are proposed that integrate nutritional interventions and cognitive stimulation in early childhood.

Keywords: Healthy eating, cognitive development, early childhood, eating habits, early education.

1. Universidad de Guayaquil, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5825-0413> Correo: maria.angulop@ug.edu.ec

2. Universidad de Guayaquil, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7299-7590> Correo: genesis.arevalogo@ug.edu.ec

3. Universidad de Guayaquil, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-1129-7921> Correo: kenyi.jarrinj@ug.edu.ec

4. Universidad de Guayaquil, Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-6306-686X> Correo: rosalinda.mendozao@ug.edu.ec



INTRODUCCIÓN

Infinidad de historias se enfrentan los docentes sobre estudiantes infantiles con notoria falta de atención, somnolencia y dificultad para seguir instrucciones simples a quienes cada mañana su madre les ofrece un jugo industrializado y galletas porque “es lo más rápido”. Este escenario cotidiano, repetido en muchos hogares y centros de educación inicial, pone en evidencia una interrogante de carácter social y profesional: ¿qué papel juega la alimentación cotidiana en la capacidad de los niños para atender, recordar y aprender en sus primeros años de vida? Esta pregunta nos hace considerar la alimentación como un componente del entorno educativo, no solo como una cuestión de salud ya que el educar en la primera infancia implica comprender el vínculo entre el plato y la mente del niño para intervenir con eficacia en la práctica docente.

La relación entre nutrición y desarrollo cerebral es consistente en la literatura científica reciente; como señalan Roberts et al. (2022), El cerebro humano en desarrollo necesita todos los nutrientes que son fundamentales para su formación y para la conservación de su estructura [...]. Los niños que no tienen una nutrición adecuada tienen un riesgo elevado de mostrar habilidades cognitivas deterioradas (Roberts et al., 2022). Esta afirmación resume la base biológica que sostiene la hipótesis central de este estudio: la calidad de la alimentación influye en indicadores cognitivos tempranos como atención, memoria y lenguaje. La revisión sistemática citada encontró efectos positivos de intervenciones nutricionales en varios ensayos, lo que sugiere que mejorar la dieta en la primera infancia es una vía eficaz para potenciar capacidades cognitivas.

A nivel global el panorama de la malnutrición infantil sigue siendo alarmante y tiene implicaciones cognitivas que no pueden pasar por alto. En 2020 se estimó que alrededor de 149 millones de niños menores de cinco años presentaban retraso en el crecimiento, una condición vinculada a daños cognitivos irreversibles si no se interviene oportunamente (Organización Mundial de la Salud, 2024). De

manera que la alimentación en los primeros años constituye un determinante estructural del capital humano futuro. Estos datos globales muestran que la insuficiencia de nutrientes no es un problema aislado sino un desafío sistémico que impacta oportunidades educativas y desarrollo social.

En América Latina existen estudios recientes que conectan dietas deficientes, baja diversidad alimentaria y mayor exposición a alimentos ultra procesados con peores resultados en pruebas de desarrollo cognitivo en edad preescolar. Por ejemplo, en Colombia un análisis sobre dietas en la etapa de “toddler” (12–26 meses) reportan asociaciones entre la poca diversidad alimentaria y peores puntuaciones en pruebas de neurodesarrollo. (Pedraza, 2020, p. 29) lo cual sugiere que no solo la cantidad sino la calidad y variedad de alimentos son factores relevantes. Esto es, la dieta diversificada favorece el aporte de micronutrientes críticos para funciones cognitivas

La situación nacional exige especial atención ya que en Ecuador la desnutrición crónica infantil (retraso en crecimiento) sigue presente y alcanza cifras significativas: la Encuesta Especializada de 2023 realizada por el INEC reportó prevalencias que de hasta en un 33.4% en niños menores de dos años, con brechas territoriales marcadas entre zonas urbanas y rurales de diversos estratos sociales (Ecuador en Cifras, 2023). En la provincia de Guayas la prevalencia reportada supera la media nacional y en zonas periféricas de Guayaquil se identifica un riesgo elevado de desnutrición crónica; por lo tanto, el contexto local concentra factores de vulnerabilidad que pueden incidir directamente en el desarrollo cognitivo de niños en Nivel Inicial 1.

En consonancia con datos nacionales, investigaciones recientes en Ecuador hallan impactos negativos de la desnutrición sobre funciones cognitivas y desempeño escolar. Estudios publicados entre 2023 y 2025 describen la relación entre insuficiencias nutricionales (incluyendo anemia por déficit de hierro) y déficits en memoria de trabajo, atención sostenida

y rendimiento psicomotor, lo cual confirma que la nutrición constituye una palanca crítica para la intervención educativa temprana. En otras palabras, una estrategia educativa integral debe integrar la dimensión nutricional para lograr resultados de aprendizaje más robustos.

Dentro de la práctica profesional se puede distinguir varias aristas implicaciones que afectan en el marco áulico. Primero, el docente debe identificar señales tempranas de riesgo nutricional (somnolencia, baja atención, dificultades en adquisición del lenguaje) para articular acciones con la familia y servicios de salud. Segundo, la familia requiere orientación y herramientas para mejorar hábitos alimentarios en casa, ya que los cuidadores son responsables directos de la selección y preparación de alimentos que definen el aporte nutricional diario. Tercero, las políticas institucionales del centro educativo (estándares alimentarios, solicitud de pruebas constantes de monitoreo de salud, educación alimentaria) deben complementarse con la formación docente para que las actividades pedagógicas consideren el estado nutricional de los alumnos. De manera que la práctica profesional se amplía y no se limita a enseñar contenidos sino a promover condiciones de aprendizaje saludables.

En el plano empírico es necesario incorporar estadísticas que permitan relacionar la variable independiente (alimentación saludable) con la dependiente (desarrollo cognitivo). Revisiones y estudios de intervención muestran que, en ensayos controlados, la suplementación con micronutrientes (hierro, zinc, vitaminas del complejo B) y la mejora en la calidad dietética producen incrementos medibles en medidas de atención y memoria en niños preescolares; por ejemplo, en la revisión de (León, 2023) ocho de doce ensayos encontraron efectos positivos significativos sobre resultados cognitivos tras intervenciones nutricionales. Esto es, los hallazgos cuantitativos refuerzan la relación causal plausible entre dieta adecuada y rendimiento cognitivo.

Sin embargo, los datos también sugieren factores mediadores y moderadores que deben ser

considerados en cualquier análisis riguroso. Entre ellos destacan el nivel socioeconómico, la seguridad alimentaria del hogar, las prácticas de alimentación temprana (lactancia, destete y tipos de papillas) y la presencia de infecciones recurrentes o anemia. “En condiciones adversas la pobreza y la escasez de alimentos ocasionan problemas de malnutrición ocasionando daños en el desarrollo cerebral y por ende al desarrollo cognitivo” (Ocaña & Sagñay, 2020, p. 250).

Por ejemplo, la misma evidencia indica que los beneficios de la intervención nutricional son mayores cuando se complementan con estímulo psicosocial y con mejoras en condiciones sanitarias; por lo tanto, la relación de las variables consideradas para este artículo no es lineal ni aislada, sino que opera en un ecosistema de determinantes. Esto abre posibilidades para analizar variables de control o covariables en la investigación.

Además, de los estudios consultados surge un aspecto emergente que conviene destacar en futuras investigaciones: la influencia de los alimentos ultra procesados y la calidad del entorno alimentario (publicidad, accesibilidad a alimentos saludables, políticas escolares) en la configuración de hábitos desde edades muy tempranas. En otras palabras, no solo importa qué comen los niños, sino también qué opciones ofrece el entorno y cómo estas moldean preferencias que perdurarán. En contextos urbanos como Guayaquil, la exposición a ultraprocesados puede convertirse en un factor determinante que complica las intervenciones nutricionales escolares si no se interviene también en el desarrollo cognitivo tal como lo aseveran diversos autores: “Patrones alimenticios saludables desde una etapa temprana [...] optimizará el desarrollo psicomotor y el desempeño académico de los infantes” (Villalva et al., 2024, p. 19).

Tal como indican Fajardo et al. “Es necesario crear conciencia de la importancia que tiene el consumo de las frutas y verduras para tener una vida saludable desde edades tempranas” (2020, p. 54). No obstante, en este estudio no se

limitará la atención a definir exhaustivamente qué es la alimentación saludable, sino que se focalizará en observar, diagnosticar y analizar cómo las prácticas alimentarias cotidianas (calidad, diversidad, frecuencia y presencia de ultraprocesados) inciden en indicadores del desarrollo cognitivo en niños del Nivel Inicial 1; en otras palabras, la intención es describir y medir la variable independiente para comprender su efecto sobre la variable dependiente. Con base en esta orientación, los objetivos de la investigación se formulan de la siguiente manera.

Con base en lo anterior, el presente artículo desarrolla un análisis integral que combina revisión de literatura reciente en repositorios académicos y datos nacionales, y que además contempla la operacionalización de variables para un estudio empírico aplicado en Nivel Inicial 1. En concreto, se presenta a continuación el método empleado, los resultados del análisis y una discusión crítica que incorpora implicaciones prácticas para docentes y familias.

En síntesis, este artículo parte de un caso sencillo y cotidiano para demostrar que la alimentación saludable es un componente esencial del desarrollo cognitivo temprano. Por lo tanto, su abordaje requiere una mirada interdisciplinaria que integre salud y el impacto que estas variables tienen en la práctica profesional y la sociedad del futuro el impacto que estas variables tienen en la práctica profesional y la sociedad del futuro.

METODOLOGÍA

La presente investigación se ha realizado en base a un enfoque cualitativo de tipo documental, ya que se basa exclusivamente en la revisión, el análisis y la interpretación de fuentes bibliográficas y científicas actualizadas que abordan las variables de estudio: alimentación saludable (variable independiente) y desarrollo cognitivo (variable dependiente). Este enfoque permite comprender el fenómeno de manera integral y contextualizada sin recurrir a una muestra poblacional, pues el interés se centra en analizar la información disponible, sistematizarla y generar inferencias bajo interpretación concreta que contribuyan al

conocimiento sobre la influencia de la nutrición en los procesos cognitivos de la primera infancia. La elección del método documental se justifica porque, como señalan Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), “el enfoque cualitativo busca comprender los significados y experiencias de los fenómenos en su contexto natural” (p. 57), lo cual resulta apropiado para examinar cómo la alimentación puede incidir en las capacidades cognitivas desde la revisión de datos y teorías previamente consolidadas. De esta manera, la investigación no pretende cuantificar conductas, sino comprender los vínculos entre los factores nutricionales y las funciones mentales superiores en la etapa inicial.

El diseño de investigación es no experimental, transversal y de carácter exploratorio-descriptivo, ya que no se manipulan variables sino que se examinan relaciones a partir de información existente en documentos científicos, informes de organismos internacionales, tesis de posgrado y artículos académicos de los últimos cinco años indexados en repositorios como Scielo, Redalyc, Dialnet y Google Scholar. Este diseño se ajusta a la naturaleza de un estudio que pretende establecer relaciones teóricas y posibles causas sin la intervención directa del investigador.

La fuente de información está constituida por literatura científica que cumple criterios de actualidad (publicaciones entre 2019 y 2025), relevancia temática y rigor metodológico. Se seleccionaron estudios realizados principalmente en contextos latinoamericanos y europeos que analizan la alimentación infantil, el desarrollo cerebral y las funciones cognitivas tempranas, priorizando investigaciones empíricas y revisiones sistemáticas que hacían mención sobre los hábitos alimentarios, calidad nutricional y micronutrientes asociados al rendimiento cognitivo.

Para el proceso de recolección de la información, se utilizó una búsqueda con palabras clave específicas por variable: para la variable independiente, “alimentación saludable”, “nutrición infantil”, “micronutrientes”, “dieta equilibrada” y “hábitos alimentarios en niños pequeños”; y para la

variable dependiente, “desarrollo cognitivo”, “funciones ejecutivas”, “memoria y atención en la infancia” y “rendimiento cognitivo infantil”. Además, se aplicaron filtros de búsqueda para refinar las búsquedas y seleccionar únicamente documentos verificados y de acceso académico. La técnica empleada fue el análisis de contenido, que consiste en revisar los documentos seleccionados para identificar temas, patrones y relaciones entre las variables lo que nos permite una comprensión profunda del discurso científico en torno al impacto nutricional en la cognición infantil. La instrumentación se realizó mediante el procesador de texto Word en listando un registro donde se sintetizó la información más relevante de cada fuente con citas relevantes, clasificando los hallazgos según las variables.

Este procedimiento metodológico permite establecer usar información académica sólida, sustentado en evidencia empírica previa, de manera que las conclusiones del estudio integren información dispersa vinculadas con perspectivas analíticas y posibles líneas futuras de investigación como discusión hacia la aplicación de políticas educativas y de salud pública que fortalezcan la infancia como etapa clave del aprendizaje humano.

RESULTADOS

El análisis documental realizado permitió identificar diversos hallazgos relevantes en torno a la relación entre alimentación saludable y desarrollo cognitivo en niños del nivel inicial 1. En primer lugar, la literatura reciente coincide en que la alimentación balanceada incide directamente en la maduración del sistema nervioso central y en la eficiencia de los procesos atencionales y de memoria. Según García y López (2022), “estudiantes que consumían alimentos no saludables, como las comidas rápidas, bebidas azucaradas y otros alimentos procesados, tenían resultados negativos en las pruebas académicas” (2023, p. 218) lo que se complementa con los hallazgos de San-Martín et al. al ratificar que “un perfil de dieta baja en alimentos saludables y alta en ultra procesados se asocia con menores puntajes en subpruebas cognitivas” (2025, p.

1). Esto quiere decir que la calidad de la dieta constituye un predictor relevante del desarrollo intelectual y de las habilidades de resolución de problemas en edades tempranas.

Específicamente hablando tenemos los hallazgos cuantitativos de Pedraza quien expone que el puntaje de diversidad alimentaria de la población de su estudio fue de 4.766 ± 1.16 , siendo menor ($t_{(953)} = -6.195, p < 0.0001$) que el criterio de corte sugerido por la FAO para una dieta diversa” (2020, p. 29). Además, la revisión evidencia que los micronutrientes como el hierro, el zinc, el yodo y las vitaminas del complejo B desempeñan un papel esencial en la mielinización neuronal y en la formación de neurotransmisores.

Se destacan en particular:

Nutrientes como el ácido fólico, el hierro, los ácidos grasos omega-3 y el yodo son indispensables para la correcta formación del cerebro y del sistema nervioso. La falta de estos nutrientes puede tener repercusiones negativas importantes en el desarrollo cognitivo del niño. (Sánchez & Robayo, 2024, p. 256)

Por otra parte, en un estudio local, en la provincia del Guayas ha argüido que:

Se constató que aquellos estudiantes que mantenían una alimentación equilibrada, rica en nutrientes esenciales como proteínas, vitaminas y ácidos grasos omega-3, presentaban un mejor desempeño en pruebas de concentración, memoria y resolución de problemas en comparación con aquellos cuya dieta era deficiente o basada en productos ultraprocesados. (Pesantez, 2025, p. 1329)

En otras palabras, la carencia de nutrientes críticos afecta de manera estructural la capacidad del cerebro para procesar y retener información, de modo que una adecuada alimentación durante el Nivel Inicial 1 se convierte en una base determinante para el aprendizaje posterior.

Cabe destacar que una alimentación balanceada además de prevenir problemas de salud puede

influir directamente en el desarrollo cognitivo y el rendimiento escolar. En este sentido, (Roberts et al., 2022) señala que los niños con deficiencias nutricionales que reciben suplementos de micronutrientes muestran consistentemente avances significativos en los resultados cognitivos (p. 15). Esto evidencia que los efectos negativos de una nutrición inadecuada pueden revertirse a tiempo mediante una intervención alimentaria adecuada, promoviendo hábitos saludables y programas de apoyo nutricional desde la escuela y el hogar. De esta manera, se refuerza la importancia de una dieta equilibrada como factor determinante para el aprendizaje y el desempeño académico óptimo.

Asimismo, se observó que las investigaciones más recientes incorporan el concepto de entorno alimentario, es decir, las condiciones familiares, escolares y sociales que influyen en la selección de

alimentos y en los hábitos dietéticos cotidianos. Por ejemplo, en otro estudio “se puede confirmar que todo el entorno parental influye en el estado nutricional de los niños y niñas” (Ballester, 2021). Esto significa que la educación alimentaria no puede considerarse únicamente un aspecto biológico, sino también un proceso social que moldea el comportamiento y el aprendizaje del niño. Por su parte, Forero et al. exhorta “concientizar a los padres sobre la verdadera importancia de la alimentación en sus hijos, cómo puede afectar y que no lo vean solamente como un proceso o algo que se debe hacer diariamente adquiriendo conocimiento sobre los beneficios” (2020, p. 42)

De manera complementaria, se identificaron cinco ejes teóricos que agrupan los principales hallazgos del estudio (ver Tabla 1):

Eje teórico	Descripción breve
Nutrición y desarrollo cerebral	Disponibilidad de nutrientes esenciales determina maduración neuronal y eficiencia cognitiva
Diversidad y calidad alimentaria	Dietas equilibradas y variadas favorecen micronutrientes; ultra procesados se asocian a déficits cognitivos
Micronutrientes y desempeño cognitivo	Hierro, zinc, ácido fólico, omega-3 y vitaminas B son críticos para mielinización y neurotransmisores
Entorno alimentario y hábitos familiares	Padres y contexto social influyen en selección de alimentos y educación nutricional
Intervenciones nutricionales	Programas escolares y suplementación mejoran medidas cognitivas en niños con deficiencias

Adaptado de: (Roberts et al., 2022; Pedraza, 2020; San-Martín et al., 2025; Sánchez & Robayo, 2024; Villalva et al., 2024; Ballester, 2021; Forero et al., 2020; León, 2023; Pesantez, 2025).

DISCUSIÓN

El análisis documental evidencia que la alimentación saludable es un factor determinante en el desarrollo cognitivo de los niños del Nivel Inicial 1, coincidiendo con estudios recientes que relacionan la calidad de la dieta con atención, memoria, funciones ejecutivas y habilidades de resolución de problemas (Roberts et al., 2022; Villalva et al., 2024). Se observa que los efectos de una nutrición adecuada no solo dependen del consumo de micronutrientes esenciales como hierro, zinc, ácidos grasos omega-3 y vitaminas del complejo B, sino que también se ven modulados por factores socioeconómicos, seguridad alimentaria y el entorno familiar y escolar (Ocaña & Sagñay, 2020; Ballester, 2021). Esto quiere decir que, para comprender completamente la influencia de la alimentación sobre la cognición infantil, es necesario considerar un enfoque integral que combine aspectos biológicos, sociales y educativos.

Asimismo, los hallazgos cuantitativos muestran que la diversidad dietética y la reducción de ultra procesados están directamente asociadas con mejores resultados en pruebas cognitivas, confirmando que la nutrición temprana no solo sostiene el crecimiento físico sino que constituye un pilar para el desarrollo intelectual (Pedraza, 2020; San-Martín et al., 2025). En otras palabras, se comprende que la intervención nutricional debe estar articulada con prácticas pedagógicas y con el acompañamiento familiar, lo que permite un abordaje más efectivo de las capacidades cognitivas desde edades tempranas.

Además, la revisión sugiere la existencia de factores emergentes que pueden enriquecer futuras investigaciones. Entre ellos destacan la influencia del entorno alimentario, la exposición a publicidad de alimentos ultraprocesados y la calidad de los programas escolares de alimentación. De manera complementaria, se ha propuesto evaluar el efecto combinado de nutrición con habilidades blandas o cognitivas específicas, así como el impacto de estrategias educativas integradas con programas alimentarios, considerando su potencial para

fortalecer el aprendizaje y la práctica profesional docente (León, 2023; Pesantez, 2025). Esto significa que los resultados obtenidos no solo confirman la importancia de la dieta saludable, sino que abren la puerta a estudios longitudinales y multidisciplinarios que integren nutrición, estimulación cognitiva y desarrollo socioemocional.

No obstante, una limitación importante de este estudio es que se basa exclusivamente en información documental y revisiones de literatura, lo cual impide establecer relaciones causales definitivas o medir directamente efectos sobre poblaciones específicas. Por esta razón, se recomienda que futuras investigaciones incorporen estudios empíricos con muestras de niños en entornos educativos concretos, así como el seguimiento longitudinal de intervenciones nutricionales, para validar y ampliar los hallazgos presentados a través de estudios experimentales con pre y post test, es decir, grupos de control y grupo experimental.

CONCLUSIÓN

En conclusión, la evidencia analizada confirma que la alimentación saludable constituye un pilar fundamental para el desarrollo cognitivo de niños del Nivel Inicial 1. La calidad y diversidad de la dieta, junto con la reducción de ultra procesados y la suplementación adecuada de micronutrientes, influyen directamente en capacidades como atención, memoria y resolución de problemas.

Además, los factores sociales, familiares y escolares median estos efectos, lo que subraya la necesidad de un abordaje interdisciplinario que integre salud, educación y prácticas pedagógicas. De manera que, tanto los docentes como las familias deben estar capacitados para identificar señales de riesgo nutricional, promover hábitos alimentarios saludables y coordinar acciones conjuntas que fortalezcan el aprendizaje temprano. Asimismo, se evidencia que la nutrición infantil no puede estudiarse aisladamente, sino como parte de un ecosistema que incluye estímulo cognitivo, bienestar socioemocional y políticas educativas y sanitarias coherentes.

Por último, a partir de los hallazgos del presente análisis, se sugieren líneas futuras de investigación que incluyan el estudio del efecto combinado de la nutrición con habilidades blandas o cognitivas específicas, así como la evaluación del impacto de programas escolares de alimentación en el desarrollo cognitivo. Esto permitirá generar estrategias más precisas y sostenibles para intervenir de manera integral en la infancia, fortaleciendo la práctica profesional y contribuyendo al desarrollo integral de la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ballester, R. (2021). Influencia de los conocimientos alimentarios en padres para la transmisión de unos adecuados patrones alimentarios en niños (Tesis de grado). Universitat de les Illes Balears, pp. 49. https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/159575/Ballester_Rodr%C3%adguez_Rosa_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bósquez, D., Cachupud, L., & Chica, S. (2025). Estrategias Lúdicas: Un Enfoque Dinámico para Fomentar el Desarrollo Cognitivo en la Educación Inicial. *Revista Científica*, 09(31), pp. 108/125. <https://doi.org/https://doi.org/10.29394/scientific.issn.2542-2987.2024.9.31.5.108-125>
- Ecuador en Cifras. (2023). Primera Encuesta Especializada Revela Que El 20.1% De Los Niños En Ecuador Padecen De Desnutrición Crónica Infantil. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/institucional/primera-encuesta-especializada-revela-que-el-20-1-de-los-ninos-en-ecuador-padecen-de-desnutricion-cronica-infantil/>
- Educación Nutricional Temprana: Estrategias para Mejorar la Salud y el Bienestar de los Niños Menores de 5 Años. (2025). *Revista Veritas de Difusión Científica*, 06(02), pp. 3668–3687. <https://doi.org/https://doi.org/10.61616/rvdc.v6i2.805>
- Fajardo, A., Martínez, C., Moreno, Z., Villaveces, M., & Céspedes, J. (2020). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología*, 27(01), pp. 49-54. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rccar.2018.08.010>
- Forero, J., Muñoz, A., Garzón, C., & Ruiz, D. (2020). Hábitos alimentarios en el rendimiento académico de los niños preescolares de la Escuela de Educación Básica “Los Sauces” del cantón Ambato. *Magacín de las Ciencias: Revista De Investigación E Innovación*, 05(08), pp. 28-43. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/985/754>
- Forero, J., Muñoz, A., Garzón, C., & Ruiz, D. (2023). Relación entre hábitos alimenticios y el rendimiento académico de niños y adolescentes en América Latina. *Paideia*, 01(28), pp. 209-228. <https://journalusco.edu.co/index.php/paideia/article/view/3711/4782>
- Fuentes, S., & Estrada, B. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Revista Educación*, 17(01), pp. 1-15. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>
- Herrán, Y., & Varela, M. (2023). Hábitos de alimentación infantil y su relación con las prácticas y conocimientos nutricionales parentales. *Revista chilena de nutrición*, 50(06), pp. 617-626. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182023000600617>
- León, B. (2023). Intervención alimentaria con adición de omegas 3, 6 y 9 en la alimentación de preescolares del Centro Educativo Básico Especial (CEBE) San Francisco de Asís – Huaura. Universidad Nacional, pp. 118. <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/9051>
- Llanga, E., Logacho, G., & Molina, L. (2019). La Memoria Y Su Importancia En Los Procesos Cognitivos En El Estudiante. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/memoria-importancia-estudiante.html>

- Ocaña, J., & Sagñay, G. (2020). La malnutrición y su relación en el desarrollo cognitivo en niños de la primera infancia. *Polo del Conocimiento*, 05(12), pp. 240-251. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2044>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Malnutrición. WHO: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Pedraza, M. (2020). Calidad Nutricional De La Dieta A Partir Del Indicador De Diversidad Alimentaria Mdd-W E Índices De Adecuación De Micronutrientes En Mujeres En Edad Fértil: Estudio Elans-Colombia. Pontificia Universidad Javeriana, pp. 85. <https://apidspace.javeriana.edu.co/server/api/core/bitstreams/fbd32c6c-8cea-4482-8b35-fed20d754202/content>
- Pesantez, N. (2025). Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 67(114), pp. 1321-1331. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10191597>
- Roberts, M., Tolar, T., Reynolds, A., Wall, C., Reeder, N., & Rico, G. (2022). Los efectos de las intervenciones nutricionales en el desarrollo cognitivo de niños en edad preescolar: una revisión sistemática. *National Library of Medicine*, 14(532), pp. 15. <https://doi.org/Los efectos de las>
- Roig, D. (2020). Hacia una alimentación sostenible: un esfuerzo multidisciplinario. *Nutrición Hospitalaria*, 37(2). <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v37nspe2/1699-5198-nh-37-spe2-00043.pdf>
- Sánchez, D., & Robayo, V. (2024). Nutrición Infantil y Desarrollo Cognitivo, Una Revisión Desde la Etapa Gestacional. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 06(07), pp. 243-258. <https://www.editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/1332/1788>
- San-Martín, P., San-Martín, D., Bórquez, P., & Providel, F. (2025). Perfil dietario y habilidades cognitivas en escolares chilenos. *Revista de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición*, 75(01), pp. 1-7. <https://ve.scielo.org/pdf/alan/v75n1/0004-0622-alan-75-01-1.pdf>
- Sanza, B. (2023). Alimentación Por Confort En Cuidados Paliativos Pediátricos. Universidad de Desarrollo, pp. 142. <https://repositorio.udd.cl/server/api/core/bitstreams/8a6af073-4648-4a67-abe1-43f3b66d2f03/content>
- Villalva, M., Chicaiza, A., Guamangallo, F., & Claudio, L. (2024). El desarrollo psicomotor en la Educación Inicial y su influencia en el rendimiento académico y físico en la Educación Básica: Un enfoque interdisciplinario. *Ciencia y Educación*, 05(10), pp. 6 - 27. <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.13821405>