

4. Mi primer plato sostenible: fundamentos para el desarrollo de una guía alimentaria sostenible en la infancia

CINTHIA JOSEFINA PATRICIO CONTRERAS¹

MARIANA LARES-MICHEL²

CARLOS EMILIANO ARTEAGA FLORES³

ANAID GUADALUPE MARTÍN DÍAZ⁴



DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.342.04>

Resumen

En las últimas décadas, la creciente preocupación por los efectos negativos del sistema alimentario en la salud humana y el medioambiente ha impulsado la búsqueda de estrategias que promuevan patrones dietéticos sostenibles desde etapas tempranas de la vida. La infancia representa una ventana crítica para la formación de hábitos alimentarios que perduran a lo largo del ciclo vital y es, por tanto, un periodo estratégico para fomentar prácticas que contribuyan tanto al bienestar individual como al equilibrio ecológico y social. Sin embargo, aún persiste una brecha significativa en la disponibilidad de modelos integrales que articulen la salud, la sostenibilidad y el contexto cultural en las recomendaciones alimentarias infantiles.

¹ Maestrante en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición, Universidad de Guadalajara, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-8621-4312> ; correo electrónico: cynthia.patricio6184@alumnos.udg.mx

² Doctora en Ciencias de los Alimentos. Profesora-investigadora en la Universidad de Guadalajara, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1242-7752> ; Scopus: 57222593253

³ Doctorante en Ciencias de la Nutrición. Docente de la Universidad Autónoma de Baja California, México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-4682-7087>

⁴ Doctorante en Ciencia del Comportamiento con orientación en Alimentación y Nutrición, Universidad de Guadalajara, México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0507-3132>

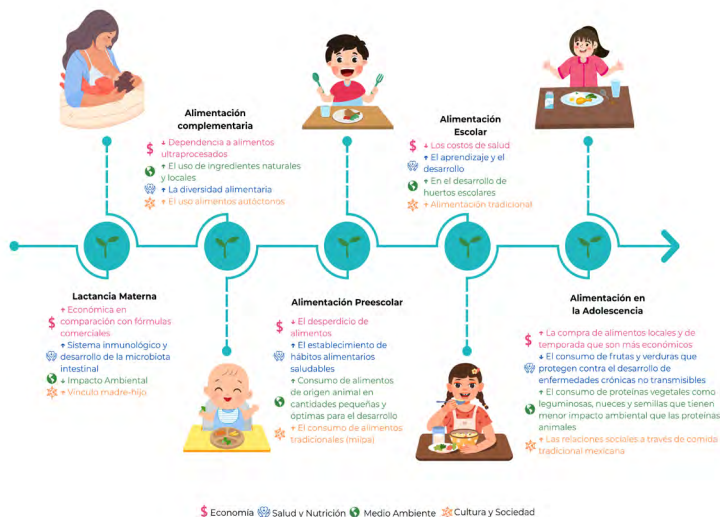
En respuesta a esta necesidad, el presente capítulo analiza los modelos globales de dietas sostenibles en la infancia, revisa el panorama alimentario actual en México y explora los principios conductuales que sustentan las intervenciones eficaces en este campo. Como propuesta innovadora, se presentan los fundamentos de “Mi primer plato sostenible”, una guía alimentaria metodológica que se propone diseñar para promover hábitos alimentarios saludables, sostenibles y culturalmente pertinentes en niños y niñas. Esta guía busca integrar criterios nutricionales, ambientales, económicos y socioculturales, ofreciendo una herramienta accesible para profesionales de la salud y la educación, así como para familias y comunidades comprometidas con una alimentación consciente y transformadora.

Palabras clave: *alimentación sostenible, infancia, plato sostenible, conducta.*

Modelos globales para una alimentación sostenible en la infancia

Una alimentación saludable es clave durante todas las etapas de la vida para garantizar una vida plena. La importancia de la alimentación comienza desde antes de la gestación, con la alimentación materna. Posteriormente, la alimentación durante el embarazo es clave, al igual que la lactancia, para asegurar el adecuado desarrollo del bebé. Enseguida, los primeros 1 000 días de vida han sido señalados como los días más cruciales para garantizar una salud óptima a lo largo de la vida de una persona (Hollis et al., 2020). Cada una de estas etapas representa una ventana de oportunidad para fomentar prácticas alimentarias sostenibles que impacten positivamente en la salud, el ambiente y la economía (figura 4.1). Desde la lactancia materna como acto nutricional, económico y afectivo, hasta la incorporación de alimentos tradicionales y de origen local en la adolescencia, una alimentación adecuada puede moldear no solo el bienestar individual, sino también el entorno social y ecológico.

Figura 4.1. Línea del tiempo de las etapas de los primeros 1000 días de vida



Fuente: elaboración propia basada en FAO (2025a).

Una dieta saludable debe proporcionar una ingesta adecuada de energía total, proteínas, ácidos grasos esenciales, carbohidratos y micronutrientes (vitaminas, minerales y oligoelementos) para apoyar el crecimiento normal, el desarrollo físico y cognitivo y promover la salud durante la infancia, la niñez y la adolescencia, hasta llegar a la edad adulta (Hollis et al., 2020).

Además de las implicaciones que tiene la alimentación para el desarrollo humano, hoy en día se sabe que los alimentos que consumimos tienen un alto coste medioambiental. Entre el 70 % y el 90 % del agua disponible en cada país se destina a los sistemas alimentarios, además de producir hasta un cuarto de las emisiones de gases de efecto invernadero responsables del cambio climático (Scheelbeek et al., 2020).

Como respuesta a los problemas medioambientales y nutricionales, la Organización Mundial de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Nutrición (FAO) propuso el concepto de dietas sostenibles, definiéndolas como aquellos patrones dietéticos que promueven todas las dimensiones de la salud y el bienestar de las personas; tienen baja presión e impacto medioambiental; son accesibles, asequibles, seguros y equitativos; y son culturalmente aceptables (FAO, 2012).

Uno de los modelos de dietas sostenibles más destacables ha sido la dieta para la salud planetaria de la comisión EAT-Lancet, que fue propuesta en 2019 y presenta una dieta que fue modelada matemáticamente para ser saludable, prevenir el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles y, además, respeta los límites planetarios, proporcionando así un ejemplo de patrón dietético con bajo impacto medioambiental. Sin embargo, el modelo es considerado como un punto de referencia global que no considera elementos culturales ni económicos, por lo que, para su adopción, se deben realizar ajustes en cada región. Esto mismo sucede para el contexto infantil, ya que el modelo fue diseñado para los adultos. Sin embargo, con los ajustes pertinentes podría representar un modelo adecuado para implementarse durante la infancia (Willett et al., 2019).

Aunque hasta el momento no se ha diseñado un modelo integral de una dieta sostenible para niños, considerando todas las etapas de la infancia (Aguayo y Morris, 2020; Hollis et al., 2020), en los últimos años han incrementado de manera importante los estudios que proponen distintos modelos matemáticos de dietas sostenibles para niños, especialmente como una opción de lonches escolares sostenibles. En la tabla 4.1 se presenta un compendio de modelos globales para una alimentación sostenible en la infancia. Entre estos, uno de los esfuerzos más destacados es la nueva pirámide de estilo de vida mediterráneo para niños y jóvenes, ya que, además de incluir la actividad física, el sueño adecuado y la salud emocional, enfatiza la promoción del consumo de productos de temporada y locales, con un enfoque en la sostenibilidad (Casas et al., 2025).

Dentro de la pirámide, las frutas, las verduras, las legumbres, los frutos secos, los cereales integrales y el aceite de oliva virgen extra continúan siendo la base, pero también se destaca la importancia de un consumo adecuado de pescado, productos lácteos y carne en estas edades cruciales para el desarrollo corporal y cerebral (Casas et al., 2025). Esta postura puede llegar a ser controversial desde una perspectiva de sostenibilidad ambiental (Willett et al., 2019). Sin embargo, se debe destacar que uno de los elementos más importantes dentro de la sostenibilidad es lograr un equilibrio entre las dimensiones que la integran (Agostoni et al., 2021). En este sentido, garantizar un óptimo desarrollo durante la niñez es prioritario, aunque esto implique la inclusión de alimentos con alto impacto ambiental

como las carnes y los lácteos. No obstante, es clave recordar que las cantidades de consumo requeridas para lograr esos objetivos son mínimas si se contrastan con los patrones dietéticos actuales de los niños, que cada vez consumen dietas más occidentales (Aceves-Martins et al., 2016).

Lactancia materna exclusiva

Existe evidencia clara de que la lactancia materna exclusiva proporciona el mejor comienzo en la vida de un lactante, ya que cubre todas sus necesidades energéticas y nutricionales durante los primeros meses, además de proteger contra infecciones y favorecer un desarrollo cognitivo óptimo. Asimismo, cada vez hay más evidencia de que la lactancia materna está asociada con un menor riesgo de enfermedades no transmisibles, incluyendo el sobrepeso, la obesidad y la diabetes en etapas posteriores de la vida (Rito et al., 2019; Victora et al., 2016). Además de sus beneficios para la salud, la lactancia materna exclusiva es, sin duda, la manera más sostenible de alimentar a un lactante (Hollis et al., 2020).

Alimentación complementaria (6 meses a 2 años) y preescolar (2 a 5 años)

Los cuidadores son responsables de que los alimentos que se ofrecen al niño cubran sus necesidades nutricionales en términos de calidad y cantidad de micronutrientes y macronutrientes, y en variedad de opciones. A los niños les encanta lo que conocen, y el comienzo del periodo de alimentación complementaria hasta los primeros mil días de vida es el momento perfecto para introducir una gran variedad de alimentos y sabores, para permitir que el niño explore y se acostumbre a diferentes gustos. Esta actitud saludable hacia la comida, si se inicia temprano en la vida, se mantendrá más adelante en la edad adulta (Yee et al., 2017). Además del rol que tienen los padres en la promoción de una alimentación saludable en sus hijos, también se ha identificado que justo son ellos los responsables de influir positiva-

mente en sus hijos para desarrollar conductas alimentarias sostenibles (Hallicka et al., 2021).

Alimentación en la segunda infancia (edad escolar) (6 a 12 años)

La vida de los niños incluye a la familia y a sus compañeros, ambos influenciados por la comunidad, la sociedad, los medios de comunicación y la oferta alimentaria. Los niños se modelan a partir de las conductas alimentarias de sus padres, su estilo de vida, sus pensamientos relacionados con la alimentación y su satisfacción o insatisfacción con la imagen corporal. Más allá de la familia, la escuela representa el segundo contexto más importante para adquirir y establecer opciones para un estilo de vida saludable. Dado que los niños pasan muchas horas de su día en la escuela y consumen una de las comidas principales (almuerzo) y al menos una pequeña merienda (normalmente a última hora de la mañana) en la escuela, los programas educativos para promover hábitos alimentarios saludables desde la edad preescolar forman parte ahora del plan académico. Las comidas escolares, en consonancia con las recomendaciones dietéticas, representan una forma de transmitir rutinas alimentarias, contribuyendo significativamente a las conductas alimentarias generales (Mazzocchi et al., 2022).

Tabla 4.1. *Modelos globales para una alimentación sostenible en la infancia*

País y referencia	Tipo y diseño de estudio	Material y método	Intervención nutricional y/o conductual	Indicadores de sostenibilidad empleados	Principales hallazgos
España Casas et al. (2025)	Revisión narrativa y opinión de expertos	· Se llevó a cabo una revisión narrativa de estudios epidemiológicos, clínicos y metaanálisis publicados hasta septiembre de 2024 sobre los efectos de la dieta mediterránea y sus componentes clave en la salud cardiometabólica de niños y adolescentes. Se analizaron estudios sobre adherencia a la dieta mediterránea en esta población y su impacto en el peso corporal y la prevención de enfermedades crónicas. Además, se organizó un consenso internacional en el Congreso de la Dieta Mediterránea en Barcelona, donde expertos revisaron la literatura y establecieron una nueva Pirámide del Estilo de Vida Mediterráneo para niños y adolescentes. Esta pirámide incluye recomendaciones dietéticas, hábitos de vida saludables, técnicas culinarias y aspectos ambientales y de sostenibilidad.	No se realizó	Salud: · Contenido nutricional de los alimentos Medioambiente: · Alimentos locales y de temporada Economía: · Fortalecer la economía local	· La pirámide revisada mantiene como base el consumo frecuente de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales integrales y aceite de oliva virgen extra, destacando también la importancia del pescado, los productos lácteos y la carne en el desarrollo infantil y juvenil. Se enfatiza la actividad física regular, el descanso adecuado y la salud emocional, junto con la promoción de productos locales y de temporada para mejorar la sostenibilidad. La implementación de esta pirámide se espera que mejore la adherencia a la dieta mediterránea en niños y adolescentes, promoviendo una alimentación saludable desde edades tempranas y reduciendo el riesgo de enfermedades crónicas en la adultez. Además, la pirámide busca extender su impacto a nivel global, promoviendo la biodiversidad, el respeto por el medioambiente y el desarrollo de economías locales.

País y referencia	Tipo y diseño de estudio	Material y método	Intervención nutricional y/o conductual	Indicadores de sostenibilidad empleados	Principales hallazgos
Suecia Eustachio Colombo et al. (2020)	Modelado matemático e intervención	· Este estudio aplicó optimización lineal para desarrollar un menú escolar con una menor huella de carbono, nutricionalmente adecuado y asequible. Los efectos sobre el desperdicio de alimentos, el consumo y la satisfacción de los alumnos con las comidas fueron evaluados en una intervención de 4 semanas.	La intervención se basa en la Teoría Social Cognitiva (SCT, por sus siglas en inglés), la cual establece que el comportamiento está determinado por la interacción recíproca entre factores personales y el entorno social y físico.	Salud: · Contenido nutricional de los alimentos Medioambiente: · Huella de carbono Economía: · Precio de los alimentos	· La optimización resultó en una lista de alimentos con una reducción del 40 % en la huella de carbono, que cumplía con todas las recomendaciones nutricionales para las comidas escolares y tenía un costo 11 % menor en comparación con la línea base. El menú de la intervención se sirvió según lo planificado, con solo pequeños ajustes por razones prácticas. No se observaron diferencias significativas en el desperdicio en plato, desperdicio en servicio, consumo ni en la satisfacción con las comidas escolares en ninguna de las escuelas. Nota: LCA = Life Cycle Assessment; WWF = World Wide Fund for Nature.

País y referencia	Tipo y diseño de estudio	Material y método	Intervención nutricional y/o conductual	Indicadores de sostenibilidad empleados	Principales hallazgos
Australia Boulet et al. (2022)	Intervención	· Se implementó una intervención escolar para reducir el desperdicio de alimentos mediante un enfoque multinivel que involucró a estudiantes y sus familias. La intervención, aplicada en cinco escuelas australianas, incluyó clases educativas, talleres prácticos y eventos escolares, con el objetivo de aumentar la participación de los niños en la selección y preparación de los alimentos que llevaban a la escuela. Se utilizó un diseño pre-post para evaluar el impacto, combinando encuestas a estudiantes, entrevistas a padres y auditorías visuales de residuos en las escuelas. El análisis de datos se realizó mediante modelos lineales mixtos para evaluar cambios en los comportamientos de los estudiantes y la reducción del desperdicio de alimentos.	Talleres semanales para niños y padres	Medioambiente: · Desperdicio de alimento	· Tras la intervención, se observó un aumento significativo en la participación de los estudiantes en la selección y preparación de sus alimentos para la escuela. Aunque el consumo total de alimentos en la escuela no cambió significativamente, hubo una reducción del 35 % en los desperdicios evitables en los comedores escolares. Las entrevistas con los padres revelaron que muchos cambiaron sus hábitos de compra y preparación de alimentos, evitando porciones excesivas y promoviendo opciones más saludables y sin empaque. Estos resultados sugieren que las intervenciones escolares pueden influir en los hogares, promoviendo prácticas más sostenibles en la provisión de alimentos y reduciendo el desperdicio tanto en la escuela como en casa

País y referencia	Tipo y diseño de estudio	Material y método	Intervención nutricional y/o conductual	Indicadores de sostenibilidad empleados	Principales hallazgos
Italia Rossi et al. (2021)	Modelado matemático	· Se empleó optimización matemática para diseñar un menú escolar sostenible a partir de 194 recetas extraídas de 52 menús escolares en Italia. Se aplicó programación entera lineal para minimizar la huella de carbono, asegurando adecuación nutricional, aceptabilidad y variedad según las recomendaciones italianas. El modelo garantizó un equilibrio entre sostenibilidad y viabilidad nutricional en un plan de almuerzos de cuatro semanas.	No se realizó	Salud: · Contenido nutricional de los alimentos Medioambiente: · Huella de carbono (LCA)	· El menú optimizado de cuatro semanas se caracterizó por una mayor presencia de vegetales, utilizados no solo como guarniciones, sino también como ingredientes en los primeros y segundos platos. Se incluyeron con frecuencia legumbres y pasta, mientras que la carne blanca sustituyó a la carne roja. Los resultados demostraron que es posible diseñar menús ambientalmente sostenibles a partir de los menús escolares existentes. Además, el modelo matemático desarrollado en este estudio es escalable, fácilmente actualizable y aplicable en diversos entornos, tanto para el diseño y monitoreo de menús como para la recopilación de datos en investigación. Nota: LCA = Life Cycle Assessment.

País y referencia	Tipo y diseño de estudio	Material y método	Intervención nutricional y/o conductual	Indicadores de sostenibilidad empleados	Principales hallazgos
España (Ribal et al., 2016)	Modelado matemático	· Se utilizó programación por metas enteras para diseñar menús escolares sostenibles que equilibraran aspectos nutricionales, ambientales y económicos. El modelo optimizó la selección de platillos para un periodo de 20 días, asegurando el cumplimiento de los requerimientos de energía y macronutrientes, al tiempo que minimizaba la huella de carbono y el presupuesto del almuerzo. Para garantizar la viabilidad de los platillos, se trabajó con datos proporcionados por un servicio de alimentación escolar, y se utilizaron bases de datos sobre impacto ambiental y composición nutricional de los alimentos.	No se realizó	Salud: · Contenido nutricional de los alimentos Medioambiente: · Huella de carbono (LCA) Economía: · Precio de los alimentos	· Los menús optimizados lograron reducir la huella de carbono en un 13-24 % y los costos en un 10-15 %, manteniendo valores nutricionales similares a los menús promedio. El modelo tendió a evitar platillos con alta huella de carbono y costo elevado, priorizando opciones más equilibradas en términos de proteínas, hierro y colesterol. Además, se identificó que es posible ajustar el presupuesto sin comprometer el impacto ambiental, demostrando que no es necesario elegir entre costo y sostenibilidad para diseñar menús saludables y accesibles.

País y referencia	Tipo y diseño de estudio	Material y método	Intervención nutricional y/o conductual	Indicadores de sostenibilidad empleados	Principales hallazgos
Italia (Benvenuti et al., 2016)	Modelado matemático	· Se empleó un enfoque de programación matemática basado en investigación operativa para optimizar la planificación de menús escolares con un impacto ambiental reducido. Se formularon dos modelos de optimización para minimizar la huella hídrica y las emisiones de gases de efecto invernadero, garantizando al mismo tiempo el cumplimiento de requerimientos nutricionales y restricciones de variedad. La resolución del modelo se realizó utilizando AMPL, permitiendo generar menús realistas y escalables.	No se realizó	Salud: · Contenido nutricional de los alimentos Medioambiente: · Huella de carbono (WWF) · Huella hídrica (WWF)	· Los menús optimizados lograron reducir la huella de carbono en más del 40 % y el consumo de agua en más del 35 %, en comparación con los menús tradicionales. Además, se mantuvieron las características nutricionales y la variedad de platillos, asegurando una alimentación equilibrada y atractiva para los escolares sin costos adicionales en la implementación. Nota: LCA = Life Cycle Assessment; WWF = World Wide Fund for Nature.

Fuente: elaboración propia.

México y la alimentación sostenible: hábitos, desafíos y oportunidades en la infancia

Impacto ambiental del sistema alimentario global

A nivel mundial, la producción de alimentos es una de las principales actividades humanas con mayor impacto ambiental, contribuyendo significa-

tivamente a la deforestación, la pérdida de biodiversidad, la contaminación del agua y la emisión de gases de efecto invernadero. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), el sistema alimentario global es responsable de aproximadamente un tercio de las emisiones de CO₂, lo que agrava la crisis climática y pone en riesgo la sostenibilidad de los recursos naturales (Crippa et al., 2021). Paralelamente, la seguridad alimentaria se ha convertido en un desafío prioritario ante el crecimiento acelerado de la población mundial y la amenaza de eventos climáticos extremos que afectan la producción agrícola. Factores como el cambio en el uso del suelo, la degradación ambiental y la reducción de agua disponible en cantidad y calidad suficiente para la agricultura han generado alertas sobre la capacidad de los sistemas actuales para garantizar el acceso equitativo a una alimentación adecuada (FAO, 2025b).

En este contexto, la erradicación del hambre a nivel global requiere una transformación profunda de los sistemas alimentarios hacia modelos más sostenibles y equitativos. La producción de alimentos, tal como se realiza actualmente, no solo tiene un alto impacto ambiental, sino que también falla en garantizar la disponibilidad y accesibilidad de dietas saludables para toda la población (FAO, 2025b). En respuesta a estos desafíos, la organización de las naciones unidas (ONU) propuso los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que, entre sus múltiples finalidades, incitan la promoción de adoptar prácticas agrícolas sostenibles, el cuidado del medioambiente, la reducción del desperdicio de alimentos y el impulso de dietas más equilibradas (ONU, 2015). Esto ha llevado a diversos países a desarrollar e implementar estrategias que fomenten una alimentación más sustentable, garantizando al mismo tiempo su valor nutricional. Estas iniciativas buscan equilibrar la producción y el consumo de alimentos, promoviendo prácticas agrícolas responsables, la diversificación de cultivos y el acceso equitativo a dietas saludables, sin comprometer los recursos naturales ni la calidad de los alimentos.

Sistema alimentario en México: una mirada crítica (datos preocupantes)

En México, así como en muchas partes, la producción alimentaria no está determinada exclusivamente por las necesidades nutricionales de la población, sino principalmente por factores económicos y de mercado. Esto significa que la oferta alimentaria accesible para gran parte de la población está dominada por productos de bajo costo y alta rentabilidad para la industria, los cuales suelen ser ultraprocesados, con un alto contenido de azúcares, grasas saturadas y aditivos, pero con bajo valor nutricional (Shamah-Levy et al., 2023a). Como resultado, los consumidores, especialmente aquellos en situaciones de vulnerabilidad como los niños y adolescentes, tienen menos acceso a alimentos frescos, naturales y de mayor calidad nutricional, lo que impacta negativamente en la salud pública y ambiental (Bose et al., 2025).

A partir de los datos reportados por la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, el consumo de alimentos en escolares y adolescentes en México refleja una preocupante tendencia hacia patrones poco saludables, caracterizados por una baja ingesta de frutas y verduras y un elevado consumo de productos ultraprocesados. Mientras que el 93.6% de los escolares y el 90.3 % de los adolescentes consumen bebidas endulzadas, más de la mitad de los preescolares y escolares ingiere regularmente botanas, dulces y postres, y cerca del 20 % de los adolescentes reporta el consumo de carnes procesadas (Shamah-Levy et al., 2023a). Como consecuencia, el 42 % de los adolescentes y el 37 % de los escolares presentan sobrepeso u obesidad, situación que evidencia la necesidad de fortalecer estrategias para mejorar la alimentación infantil.

Paradoja nutricional y entorno alimentario obesogénico

Esta problemática se enmarca en una paradoja nutricional, donde, a pesar del alto consumo de productos ultraprocesados, que en niños menores de cinco años alcanza el 39 % y en niños de cinco a 11 años el 35 %, persisten elevados índices de desnutrición y anemia (Rivera, 2024; Shamah-Levy et al., 2023b). El desplazamiento de alimentos frescos y caseros por opciones industriales no solo compromete la calidad de la dieta infantil, sino que

también incrementa el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la adultez. Dado que la alimentación en esta etapa depende en gran medida de las decisiones de los adultos, resulta imperativo implementar políticas que restrinjan la disponibilidad de productos no saludables en entornos clave como escuelas, parques y espacios públicos. Asimismo, es necesario fortalecer las regulaciones sobre el mercadeo agresivo de productos ultraprocesados dirigido a la infancia, especialmente en plataformas digitales, a fin de proteger su derecho a una alimentación saludable y sostenible.

Respuesta institucional: Guías alimentarias saludables y sostenibles (2024)

Tomando este marco de referencia, México ha comenzado la gestión, el desarrollo y la aplicación de estrategias para la promoción de hábitos alimenticios saludables y que, además, tengan una repercusión positiva en el medioambiente. En ese sentido, el 21 de junio de 2024 fueron presentadas las “Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana”, en las cuales uno de los ejes principales es la promoción de una alimentación saludable desde la infancia, reconociendo que los hábitos alimentarios adquiridos en las primeras etapas de la vida influyen en la salud a largo plazo. En este sentido, se enfatiza el consumo de alimentos frescos, naturales y mínimamente procesados, con un mayor aporte de frutas, verduras, leguminosas y cereales integrales. Asimismo, se desaconseja el consumo de productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y alimentos con alto contenido de grasas saturadas, azúcares y sodio, cuya ingesta excesiva ha contribuido a la crisis de sobrepeso y obesidad infantil en México. Además, las guías promueven estrategias de educación alimentaria y entornos saludables, invitando a familias, escuelas y comunidades a generar condiciones que faciliten elecciones alimentarias más saludables. Se propone la implementación de huertos escolares y familiares como una herramienta para reforzar la conexión con los alimentos naturales, así como el acceso a menús equilibrados en comedores escolares y espacios públicos (Martínez-Tapia et al., 2025).

Perspectiva ambiental y cambios sostenibles en la alimentación infantil

Desde una perspectiva del cuidado ambiental, estas nuevas guías alimentarias impulsan la reducción del desperdicio de alimentos, el consumo responsable de agua y la elección de productos locales y de temporada, minimizando la huella ecológica de la dieta mexicana. También promueven una menor dependencia de la ganadería industrializada, sugiriendo el aumento en el consumo de proteínas vegetales provenientes de leguminosas y semillas, lo que no solo beneficia la salud, sino que también reduce la emisión de gases de efecto invernadero y el uso excesivo de recursos naturales (Rivera y Unar, 2024).

No obstante, para que estas recomendaciones se traduzcan en cambios reales y sostenibles en los hábitos alimentarios de la población infantil, es fundamental comprender los factores que influyen en la toma de decisiones desde edades tempranas (Jimeno-Martínez et al., 2021). La sola disponibilidad de opciones saludables y sostenibles no garantiza su adopción si no se abordan también los aspectos psicológicos, sociales y ambientales que moldean el comportamiento alimentario (Russell et al., 2023; Russell y Russell, 2018; Scaglioni et al., 2011). Comprender los mecanismos que guían las decisiones alimentarias en la infancia permite diseñar intervenciones más eficaces, adaptadas al contexto sociocultural y al desarrollo cognitivo de los niños.

Principios conductuales detrás de las intervenciones en alimentación sostenible infantil

La conducta alimentaria infantil y su relación con la sostenibilidad

Actualmente, la alimentación sostenible ha cobrado relevancia ante la urgencia de reducir el impacto ambiental del sistema alimentario y promover dietas que favorezcan tanto la salud humana como la del planeta (Béné et al., 2019; FAO, 2025a). Sin embargo, lograr cambios sostenibles en los hábitos alimentarios requiere comprender en profundidad los factores conductuales que influyen en las decisiones alimentarias desde etapas tempranas

de la vida (Scaglioni et al., 2011). En este contexto, las preferencias y aversiones alimentarias desempeñan un rol crucial, ya que influyen significativamente en la formación de hábitos que pueden perdurar a lo largo del tiempo (Scaglioni et al., 2011).

La alimentación es un proceso fundamental para la supervivencia, ya que el organismo requiere un aporte adecuado de nutrientes en cantidad y calidad, el cual se obtiene a través de la dieta (López-Espinoza y Magaña González, 2014) y una nutrición sostenible en la infancia no solo es esencial para la salud a largo plazo, sino también para cultivar la conciencia ambiental desde una edad temprana (Sara, 2018). Durante la infancia, el apetito, la ingesta dietética y los comportamientos alimentarios inciden directamente en la salud, el bienestar y la dinámica familiar y social (Russell et al., 2023). No obstante, los patrones alimentarios poco saludables contribuyen a la malnutrición y al aumento de enfermedades a nivel global (FAO y OMS, 2020). Además, los sistemas alimentarios actuales representan una de las principales fuentes de impacto ambiental al ser responsables de aproximadamente un tercio de las emisiones de gases de efecto invernadero, así como de procesos de deforestación y pérdida de biodiversidad (FAO y OMS, 2020).

La necesidad de marcos teóricos en intervenciones infantiles

Frente a este panorama, la formación de hábitos alimentarios sostenibles desde la infancia, contextualizados cultural y socialmente, representa una estrategia clave para hacer frente a los desafíos de salud pública y sostenibilidad ambiental (Meléndez et al., 2017). Para comprender las elecciones alimentarias, especialmente en el contexto de la alimentación sostenible en la infancia, es necesario recurrir a diversos modelos teóricos que expliquen los factores que influyen en la toma de decisiones. A continuación se describen los enfoques más relevantes para este propósito.

Teoría cognitiva social (TCS)

La teoría cognitiva social (TCS), propuesta por Albert Bandura, explica el cambio de comportamiento como resultado de una interacción constante entre factores personales y ambientales (Bandura, 1987). En el contexto de la alimentación infantil, esta teoría resalta la influencia de las relaciones entre padres e hijos en la formación de hábitos alimentarios saludables, especialmente en niños de entre cinco y 11 años (Cislak et al., 2012; Zarychta et al., 2021). Un concepto central de la TCS es la **autoeficacia**, entendida como la creencia en la propia capacidad para alcanzar una meta o ejecutar una conducta (Bandura, 1987). Niveles altos de autoeficacia se han asociado con una mayor ingesta de frutas y verduras, y una menor frecuencia en el consumo de alimentos ultraprocesados, tanto en adultos como en niños, lo que la convierte en un factor clave para fomentar una alimentación saludable y sostenible desde la infancia (Baranowski et al., 2010; Churchill et al., 2019; Guillaumie et al., 2012; Zarychta et al., 2021).

Modelo COM-B

Por su parte, el Modelo COM-B (capacidad, oportunidad, motivación – comportamiento) propone el comportamiento como parte de un sistema dinámico influido por tres componentes fundamentales: **capacidad** (habilidades físicas y psicológicas para actuar), **oportunidad** (condiciones sociales y ambientales que permiten o facilitan la conducta) y **motivación** (procesos que impulsan la acción, ya sean automáticos o reflexivos) (Murphy et al., 2023; Willett et al., 2021). Estos elementos interactúan entre sí y con el comportamiento, generando un ciclo continuo de retroalimentación (Willmott et al., 2021). En el ámbito alimentario, el modelo COM-B ha sido útil para comprender los determinantes del comportamiento alimentario y guiar el diseño de intervenciones dirigidas a mejorar los hábitos en diversas poblaciones (Isbanner et al., 2024; Shoneye et al., 2020).

Teoría ecológica de Bronfenbrenner

Otro modelo relevante es la teoría ecológica de Bronfenbrenner, la cual sostiene que el desarrollo humano es producto de la interacción dinámica entre múltiples sistemas ambientales (Purkait, 2024). En el caso de la alimentación infantil, elementos como la familia, la escuela, la comunidad y las políticas públicas inciden de manera significativa en la formación de hábitos alimentarios (Fiese y Jones, 2012; Purkait, 2024). Esta teoría reconoce que el desarrollo se encuentra inmerso en diversas esferas de influencia, desde los entornos más cercanos al niño —como las relaciones familiares— hasta factores más amplios, como las políticas estatales y federales, que afectan el comportamiento de manera indirecta (Fiese y Jones, 2012). Con base en este modelo, se han desarrollado diversas intervenciones dirigidas a promover una alimentación saludable en la infancia. Un ejemplo de ello son las iniciativas “De la granja al preescolar”, que buscan mejorar el acceso a alimentos frescos y nutritivos, fomentar la educación alimentaria y fortalecer los vínculos entre los niños y su entorno alimentario local (Purkait, 2024). Este enfoque también permite abordar la seguridad alimentaria desde una perspectiva del curso de vida, reconociendo que las experiencias nutricionales tempranas tienen un impacto duradero en la salud y el bienestar a lo largo del tiempo (Kilanowski, 2017).

El Modelo de Creencias en Salud (HBM)

Por otro lado, el Modelo de Creencias en Salud (*Health Belief Model*, HBM) es uno de los marcos teóricos más ampliamente utilizados para comprender y predecir el comportamiento relacionado con la salud (Cummings et al., 1978; Naghashpour et al., 2014). Este modelo ha sido recomendado como una herramienta útil en la educación nutricional, ya que permite aumentar la efectividad de los programas educativos (Naghashpour et al., 2014). El HBM plantea que las decisiones en materia de salud están influenciadas por cuatro percepciones clave: la susceptibilidad percibida, la gravedad de la condición, los beneficios esperados de adoptar una conducta saludable y las barreras percibidas para llevarla a cabo (Naghashpour et al., 2014).

En el contexto de la alimentación infantil, este modelo sugiere que los padres que perciben una alta susceptibilidad y gravedad en los riesgos asociados a una alimentación inadecuada, y que a su vez reconocen los beneficios de una dieta saludable, tienen mayor probabilidad de promover hábitos alimentarios adecuados en sus hijos (Khani et al., 2022; Naghashpour et al., 2014). Diversos estudios han demostrado que las intervenciones educativas basadas en el HBM no solo mejoran el conocimiento y las prácticas alimentarias de los cuidadores, particularmente de las madres, sino que también contribuyen a la prevención de trastornos del crecimiento infantil (Khani et al., 2022).

Integración de modelos conductuales para el diseño de intervenciones sostenibles

En conjunto, estos modelos y teorías ofrecen marcos conceptuales valiosos para comprender la alimentación infantil desde múltiples dimensiones. Cada uno aporta una perspectiva particular sobre los procesos individuales, sociales y estructurales que intervienen en la formación de hábitos alimentarios. Además de los enfoques aquí mencionados, existen otros modelos centrados en el cambio de comportamiento que también han sido aplicados con éxito en intervenciones dirigidas a mejorar la alimentación infantil y, con ello, promover su salud y bienestar. La diversidad de estos marcos teóricos permite el diseño de estrategias más integrales, eficaces y culturalmente sensibles, adaptadas a las necesidades específicas de cada población y entorno.

En este sentido, fomentar una alimentación sostenible desde la infancia requiere que las intervenciones se diseñen sobre principios conductuales que consideren las etapas del desarrollo cognitivo, emocional y social de los niños. Este enfoque permite diseñar estrategias que apoyen la adquisición temprana de hábitos alimentarios saludables y respetuosos con el entorno. Al integrar herramientas provenientes de la ciencia del comportamiento, es posible promover elecciones alimentarias más conscientes, responsables y sostenibles, en beneficio tanto de la salud individual como del cuidado del planeta.

Propuesta metodológica de guía alimentaria integral para fomentar hábitos alimentarios sostenibles en niños: mi primer plato sostenible

Con base en el análisis del contexto ambiental, nutricional, social y cultural actual de México, se vuelve indispensable diseñar estrategias prácticas que puedan ser implementadas por profesionales de la salud y la nutrición para promover patrones dietéticos sostenibles desde la infancia. En respuesta a esta necesidad, surge la propuesta de una guía alimentaria infantil titulada “Mi primer plato sostenible”, la cual integra criterios científicos y pedagógicos para facilitar su aplicación tanto en entornos escolares como familiares.

Esta guía reúne los principios fundamentales de la sostenibilidad alimentaria, considerando aspectos como el bajo impacto ambiental (reducción de emisiones de gases de efecto invernadero y huella hídrica), la accesibilidad económica para todos los niveles socioeconómicos y la promoción de alimentos que favorecen la salud metabólica y la modulación de la microbiota intestinal desde edades tempranas. A su vez, reconoce el valor de la cultura alimentaria mexicana, promoviendo el consumo de productos locales, tradicionales y mínimamente procesados, así como el fortalecimiento del vínculo afectivo con los alimentos. Mi primer plato sostenible no solo busca mejorar la calidad de la alimentación infantil, sino también formar una ciudadanía crítica y consciente sobre el origen de los alimentos, su forma de producción y sus implicaciones sociales y ecológicas. La figura 4.2 presenta las dimensiones clave que componen esta propuesta y sus beneficios asociados.

Figura 4.2. Dimensiones y beneficios de la propuesta “Mi primer plato sostenible”



Fuente: elaboración propia basada en FAO (2025a).

Conclusiones

Promover una alimentación sostenible desde la infancia es una acción clave para abordar de manera simultánea los desafíos en salud pública, cambio climático y equidad alimentaria. Las experiencias nutricionales durante los primeros años de vida no solo definen trayectorias de salud, sino que también moldean valores, actitudes y comportamientos hacia los alimentos y el entorno. Tal como se ha expuesto a lo largo de este capítulo, existen múltiples enfoques teóricos, modelos internacionales y políticas emergentes que reconocen el papel fundamental de la infancia en la transición hacia sistemas alimentarios más justos y sostenibles.

La propuesta metodológica de “Mi primer plato sostenible” representa un esfuerzo por aterrizar estos principios en un modelo accesible, contextualizado y científicamente fundamentado, que pueda implementarse en espacios cotidianos como el hogar y la escuela. Apostar por este tipo de herramientas no solo mejora la calidad de la alimentación infantil, sino que

también fortalece el tejido social, fomenta el respeto por la biodiversidad y contribuye a la construcción de una ciudadanía ambientalmente consciente. Así, invertir en la sostenibilidad alimentaria desde la niñez es, en esencia, sembrar las bases para un futuro más saludable, equitativo y resiliente.

Referencias

- Aceves-Martins, M., Llauradó, E., Tarro, L., Solà, R. y Giral, M. (2016). Obesity-promoting factors in Mexican children and adolescents: Challenges and opportunities. *Global Health Action*, 9(1), 29625. <https://doi.org/10.3402/gha.v9.29625>
- Agostoni, C., Boccia, S., Banni, S., Mannucci, P. M. y Astrup, A. (2021). Sustainable and personalized nutrition: From earth health to public health. *European Journal of Internal Medicine*, 86, 12-16. <https://doi.org/10.1016/j.ejim.2021.02.012>
- Aguiar, V. M. y Morris, S. S. (2020). Introduction: Food systems for children and adolescents. *Global Food Security*, 27, 100435. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2020.100435>
- Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción: Fundamentos sociales*. Martínez Roca.
- Baranowski, T., Watson, K. B., Bachman, C., Baranowski, J. C., Cullen, K. W., Thompson, D. y Siega Riz, A.-M. (2010). Self-efficacy for fruit, vegetable and water intakes: Expanded and abbreviated scales from item response modeling analyses. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 25. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-25>
- Béné, C., Oosterveer, P., Lamotte, L., Brouwer, I. D., de Haan, S., Prager, S. D., Talsma, E. F. y Khoury, C. K. (2019). When food systems meet sustainability—Current narratives and implications for actions. *World Development*, 113, 116-130. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2018.08.011>
- Benvenuti, L., De Santis, A., Santesarti, F. y Tocca, L. (2016). An optimal plan for food consumption with minimal environmental impact: The case of school lunch menus. *Journal of Cleaner Production*, 129, 704-713. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2016.03.051>
- Bose, I., Bethancourt, H. J., Shamah-Levy, T., Mundo-Rosas, V., Muñoz-Espinosa, A., Ginsberg, T., Kadiyala, S., Frongillo, E. A., Gaitán-Rossi, P. y Young, S. L. (2025). Mental health, water, and food: Relationships between water and food insecurity and probable depression amongst adults in Mexico. *Journal of Affective Disorders*, 370, 348-355. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.10.116>
- Boulet, M., Grant, W., Hoek, A. y Raven, R. (2022). Influencing across multiple levels: The positive effect of a school-based intervention on food waste and household behaviours. *Journal of Environmental Management*, 308, 114681. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2022.114681>
- Casas, R., Ruiz-León, A. M., Argente, J., Alasalvar, C., Bajoub, A., Bertomeu, I., Caroli, M., Castro-Barquero, S., Crispi, F., Delarue, J., Fernández-Jiménez, R., Fuster, V., Fonte-

- cha, J., Gómez-Fernández, P., González-Juste, J., Kanaka-Gantenbein, C., Kostopoulou, E., Lamuela-Raventós, R. M., Manios, Y. y Estruch, R. (2025). A new Mediterranean lifestyle pyramid for children and youth: a critical lifestyle tool for preventing obesity and associated cardiometabolic diseases in a sustainable context. *Advances in Nutrition*, 16(3), 100381. <https://doi.org/10.1016/j.advnut.2025.100381>
- Churchill, S., Pavey, L. y Sparks, P. (2019). The impact of autonomy-framed and control-framed implementation intentions on snacking behaviour: The moderating effect of eating self-efficacy. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 11(1), 42-58. <https://doi.org/10.1111/aphw.12142>
- Cislak, A., Safron, M., Pratt, M., Gaspar, T. y Luszczynska, A. (2012). Family-related predictors of body weight and weight-related behaviours among children and adolescents: A systematic umbrella review. *Child: Care, Health and Development*, 38(3), 321-331. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2214.2011.01285.x>
- Crippa, M., Solazzo, E., Guizzardi, D., Monforti-Ferrario, F., Tubiello, F. N. y Leip, A. (2021). Food systems are responsible for a third of global anthropogenic GHG emissions. *Nature Food*, 2(3), 198-209. <https://doi.org/10.1038/s43016-021-00225-9>
- Cummings, K. M., Jette, A. M. y Rosenstock, I. M. (1978). Construct validation of the health belief model. *Health Education Monographs*, 6(4), 394-405. <https://doi.org/10.1177/109019817800600406>
- Eustachio Colombo, P., Patterson, E., Lindroos, A. K., Parlesak, A. y Schäfer Elinder, L. (2020). Sustainable and acceptable school meals through optimization analysis: an intervention study. *Nutrition Journal*, 19(61). <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00579-z>
- Eustachio Colombo, P., Patterson, E., Lindroos, A. K., Parlesak, A. y Elinder, L. S. (2020). Sustainable and acceptable school meals through optimization analysis: An intervention study. *Nutrition Journal*, 19(1), 61. <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00579-z>
- Fiese, B. H. y Jones, B. L. (2012). Food and Family: A Socio-Ecological Perspective for Child Development. En J. B. Benson (ed.), *Advances in Child Development and Behavior* (vol. 42, pp. 307-337). JAI. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394388-0.00009-5>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO]. (2012). *Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action*. FAO. <https://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>
- Guillaumie, L., Godin, G., Manderscheid, J.-C., Spitz, E. y Muller, L. (2012). The impact of self-efficacy and implementation intentions-based interventions on fruit and vegetable intake among adults. *Psychology & Health*, 27(1), 30-50. <https://doi.org/10.1080/08870446.2010.541910>
- Halicka, E., Kaczorowska, J., Rejman, K. y Szczebyło, A. (2021). Parental food choices and engagement in raising children's awareness of sustainable behaviors in urban Poland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph18063225>
- Hollis, J. L., Collins, C. E., DeClerck, F., Chai, L. K., McColl, K. y Demaio, A. R. (2020). Defi-

- ning healthy and sustainable diets for infants, children and adolescents. *Global Food Security*, 27, 100401. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2020.100401>
- Isbanner, S., Carins, J., Babakhani, N. y Kitunen, A. (2024). Streamlining com-b model: Insights from the Healthy Eating Context. *Appetite*, 203, 107693. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107693>
- Jimeno-Martínez, A., Maneschy, I., Rupérez, A. I. y Moreno, L. A. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *Journal of Behavior and Feeding*, 1(1), 60-71. <https://doi.org/10.32870/jbf.v1i1.20>
- Khani Jeihooni, A., Mohammadkhah, F., Razmjouie, F., Harsini, P. A. y Sedghi Jahromi, F. (2022). Effect of educational intervention based on health belief model on mothers monitoring growth of 6-12 months child with growth disorders. *BMC Pediatrics*, 22(1), 561. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03593-8>
- Kilanowski, J. F. (2017). Breadth of the socio-ecological model. *Journal of Agromedicine*, 22(4), 295-297. <https://doi.org/10.1080/1059924X.2017.1358971>
- López-Espinoza, A. y Magaña González, C. (2014). *Hábitos alimentarios: psicobiología y socioantropología de la alimentación*. McGraw Hill.
- Martínez-Tapia, B., Rodríguez-Ramírez, S., Valenzuela-Bravo, D. G., Medina-Zacarías, M. C., Gaona-Pineda, E. B., Arango-Angarita, A., Hernández-Carapia, N. y Shamah-Levy, T. (2025). Cumplimiento de recomendaciones para una alimentación saludable y sostenible, Ensanut 2020-2023. *Salud Pública de México*, 67(3), 259-268. <https://doi.org/10.21149/16060>
- Mazzocchi, A., De Cosmi, V., Milani, G. P. y Agostoni, C. (2022). Health and sustainable nutritional choices from childhood: dietary pattern and social models. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 78(supl. 2), 21-27. <https://doi.org/10.1159/000524860>
- Meléndez, J. A. B., Cervera, S. B., Nava, L. G. H., Rojo-Moreno, L., Chávez, V. y Murillo, J. M. E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 23(1). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S_CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
- Murphy, K., Berk, J., Muhwava-Mbabala, L., Booley, S., Harbron, J., Ware, L., Norris, S., Zarowsky, C., Lambert, E. V. y Levitt, N. S. (2023). Using the COM-B model and Behaviour Change Wheel to develop a theory and evidence-based intervention for women with gestational diabetes (lindiago). *BMC Public Health*, 23, 894. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15586-y>
- Naghashpour, M., Shakerinejad, G., Lourizadeh, M. R., Hajinajaf, S. y Jarvandi, F. (2014). Nutrition education based on health belief model improves dietary calcium intake among female students of junior high schools. *Journal of Health, Population, and Nutrition*, 32(3), 420-429.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO] y Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *Dietas saludables sostenibles. Principios rectores*. FAO and WHO. <https://doi.org/10.4060/ca6640es>

- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2012). *Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action: proceedings of the international scientific symposium Biodiversity and sustainable diets united against hunger*, 3-5 November 2010, FAO headquarters, Roma.
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2025a). *Dietary guidelines and sustainability*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <http://www.fao.org/nutrition/education/dietary-guidelines/background/sustainable-dietary-guidelines/en/>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura [FAO]. (2025b). *Sustainable Food and Agriculture*. <https://www.fao.org/sustainability/en>
- Organización de Naciones Unidas [onu]. (2015). *Objetivos y metas de desarrollo sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/objetivos-de-desarrollo-sostenible/>
- Purkait, T. (2024). Farm to preschool programs and its impact on children's dietary health: evaluation through Bronfenbrenner's Socio-Ecological Model. *Ecology of Food and Nutrition*, 63(3), 191-203. <https://doi.org/10.1080/03670244.2024.2327619>
- Ribal, J., Fenollosa, M. L., García-Segovia, P., Clemente, G., Escobar, N. y Sanjuán, N. (2016). Designing healthy, climate friendly and affordable school lunches. *The International Journal of Life Cycle Assessment*, 21(5), 631-645. <https://doi.org/10.1007/s11367-015-0905-8>
- Rito, A. I., Buoncristiano, M., Spinelli, A., Salanave, B., Kunešová, M., Hejgaard, T., García Solano, M., Fijałkowska, A., Sturua, L., Hyska, J., Kelleher, C., Duleva, V., Musić Milanović, S., Farrugia Sant'Angelo, V., Abdrakhmanova, S., Kujundzic, E., Peterkova, V., Gualtieri, A., Pudule, I. y Breda, J. (2019). Association between characteristics at birth, breastfeeding and obesity in 22 countries: The WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative—cosi 2015/2017. *Obesity Facts*, 12(2), 226-243. <https://doi.org/10.1159/000500425>
- Rivera Dommarco, J. (2024). Proteger el derecho de la niñez a una alimentación libre de productos que dañan su salud. Portal insp. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://www.insp.mx/informacion-relevante/proteger-el-derecho-de-la-ninez-a-una-alimentacion-libre-de-productos-que-danan-su-salud>
- Rivera Dommarco, J. y Unar Munguía, M. (2024). Alimentación tradicional mexicana: Más saludable, menos costosa y más congruente con el planeta. Portal insp. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://www.insp.mx/informacion-relevante/alimentacion-tradicional-mexicana-mas-saludable-menos-costosa-y-mas-congruente-con-el-planeta>
- Rossi, L., Ferrari, M., Martone, D., Benvenuti, L. y De Santis, A. (2021). The promotions of sustainable lunch meals in school feeding programs: the case of Italy. *Nutrients*, 13(5). <https://doi.org/10.3390/nu13051571>
- Russell, A., Jansen, E., Burnett, A. J., Lee, J. y Russell, C. G. (2023). Children's eating behaviours and related constructs: Conceptual and theoretical foundations and their

- implications. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 19. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01407-3>
- Russell, C. G. y Russell, A. (2018). Biological and psychosocial processes in the development of children's appetitive traits: Insights from developmental theory and research. *Nutrients*, 10(6), 692. <https://doi.org/10.3390/nu10060692>
- Sara. (2018, 19 de marzo). *La importancia de una buena nutrición infantil durante el crecimiento*. Instituto Europeo de Nutrición y Salud. <https://ienutricion.com/nutricion-infantil/>
- Scagliioni, S., Arrizza, C., Vecchi, F. y Tedeschi, S. (2011). Determinants of children's eating behavior. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 94, S2006-S2011. <https://doi.org/10.3945/ajcn.110.001685>
- Scheelbeek, P., Green, R., Papier, K., Knuppel, A., Alae-Carew, C., Balkwill, A., Key, T. J., Beral, V. y Dangour, A. D. (2020). *Health impacts and environmental footprints of diets that meet the Eatwell Guide recommendations: Analyses of multiple UK studies*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-037554>
- Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Morales-Ruan, C., Valenzuela-Bravo, D. G., Humarán, I. M.-G. y Ávila-Arcos, M. A. (2023a). Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. Ensanut Continua 2020-2022. *Salud Pública de México*, 65(1), S218-S224. <https://doi.org/10.21149/14762>
- Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Rodríguez-Ramírez, S., Morales-Ruan, C., Cuevas-Nasu, L., Méndez-Gómez-Humarán, I., Valenzuela-Bravo, D. G., y Ávila-Arcos, M. A. (2023b). Sobrepeso, obesidad y consumo de azúcares en población escolar y adolescente de México. Ensanut 2020-2022. *Salud Pública de México*, 65(6), 570-580. <https://doi.org/10.21149/15051>
- Shoneye, C. L., Mullan, B., Begley, A., Pollard, C. M., Jancey, J. y Kerr, D. A. (2020). Design and development of a digital weight management intervention (today): Qualitative study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(9). <https://doi.org/10.2196/17919>
- Victora, C. G., Bahl, R., Barros, A. J. D., França, G. V. A., Horton, S., Krasevec, J., Murch, S., Sankar, M. J., Walker, N. y Rollins, N. C. (2016). Breastfeeding in the 21st century: Epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. *The Lancet*, 387(10017), 475-490. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01024-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01024-7)
- Willett, W. C., Hu, F. B., Rimm, E. B. y Stampfer, M. J. (2021). Building better guidelines for healthy and sustainable diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 114(2), 401-404. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqab079>
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., Vries, W. D., Sibanda, L. M. y Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)
- Willmott, T. J., Pang, B. y Rundle-Thiele, S. (2021). Capability, opportunity, and motiva-

- tion: An across contexts empirical examination of the COM-B model. *BMC Public Health*, 21(1), 1014. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11019-w>
- Yee, A. Z. H., Lwin, M. O. y Ho, S. S. (2017). The influence of parental practices on child promotive and preventive food consumption behaviors: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 47. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0501-3>
- Zarychta, K., Banik, A., Kulis, E. y Lobczowska, K. (2021). Parental and child self-efficacy explaining food intake through self-regulation: A dyadic prospective study. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 13(1), 174-194. <https://doi.org/10.1111/aphw.12225>