



Educación para la prevención de enfermedades en niñas y niños de 5 a 12 años de edad

Education for disease prevention in girls and boys aged 5 to 12

Nydia Kisai Becerra Altamirano

Universidad Autónoma de Nayarit
Tepic, Nayarit, México.

nydia.becerra@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0003-2452-5365>

Hernani Rea Páez

Universidad Autónoma de Nayarit
Tepic, Nayarit, México.

hernani.rea@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0008-1637-8258>

Blanca Azucena Quezada Graciano

Universidad Autónoma de Nayarit
Tepic, Nayarit, México.

blanca.quezada@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0008-0646-4793>

Laura Guadalupe García Rosas

Universidad Autónoma de Nayarit
Tepic, Nayarit, México.

Laura.gr@uan.edu.mx
<https://orcid.org/0009-0007-4054-903X>

Resumen

La educación y promoción de la salud es un elemento indispensable en la atención primaria de la salud, esta debe llevarse integralmente incluyendo temáticas de diversas aristas que promuevan la prevención en la primera etapa de la vida en la cual es vital para la formación de hábitos y conocimientos que permitan tomar decisiones para mejorar el bienestar y la calidad de vida. Tiene como objetivo argumentar la importancia de la educación en salud para el cuidado del bienestar individual y colectivo, así como también mostrar un panorama de algunas áreas, temas y estrategias a considerar quienes realizan salud preventiva. Se considera relevante para el cuidado de la salud los procesos educativos en la formación de hábitos saludables, el manejo emocional, el conocimiento del etiquetado de alimentos procesados y ultraprocesados, bases de alimentación saludable considerando la importancia de la participación de instituciones, profesionales de la salud, y actores educativos.

Palabras clave: educación para la salud; educación nutricional; hábitos alimentarios; salud mental.

Abstract

Health education and promotion are essential elements in primary health care. It should be carried out comprehensively, including topics from various angles that promote prevention in the early stages of life, which is vital for the formation of habits and knowledge that allow people to make decisions to improve well-being and quality of life. Its goal is to argue the importance of health education for the care of individual and collective well-being, as well as to provide an overview of some areas, topics, and strategies that those involved in preventive health should consider. Educational processes in the formation of healthy habits, emotional management, understanding the labeling of processed and ultraprocessed foods, and the basics of healthy eating are considered relevant for health care, taking into account the importance of the participation of institutions, health professionals, and educational actors.

Keyword: health education; food habits; nutrition education; mental health.

Introducción

La salud es derecho inherente al ser humano, este es reconocido por los países, sus gobiernos, sus leyes y mundialmente se establecen dentro de los 17 objetivos y metas de desarrollo sostenible señaladas por la Organización de las Naciones Unidas (ONU,s.f.).

De manera específica el objetivo 3 de las metas para el desarrollo sostenible se denomina “Salud y bienestar”, el cual establece como fin lograr cobertura sanitaria (en todos sus niveles de atención) la cual debe hacerse considerando los determinantes de salud, los factores ambientales y sociales esto con la finalidad de que las personas cuenten con las herramientas que les permitan tomar decisiones bien informadas y realizar transformaciones en pro de su bienestar

Para el 2023 Argumedo et al. (2023) señala que en México existe gran cantidad de niños que no siguen lo recomendado para conservar la salud. Un 22% solamente consume verduras y frutas, mientras que un 85.8% consume bebidas con azúcar añadida y un 57% consume productos ultraprocesados; un 60% mira alrededor de dos horas de pantalla, un 35% presenta sobrepeso u obesidad. Un 71% de los niños tienen caries dental (la cual se puede prevenir con hábitos saludables de higiene, alimentación e hidratación), incluyendo que hay un estimado de 43.9% de mexicanos y un 76.8% de población de pueblos originarios que hablan su lengua viviendo en condición de pobreza, lo cual repercute en el estado de salud de la población de nuestro país.

En México se han sentado las bases en sus leyes y se han establecido políticas que buscan favorecer la salud pública de los mexicanos. A pesar de que se implementan estrategias, como el Impuesto Especial sobre Productos y Servicios (IEPS), las modificaciones a la Norma Oficial Mexicana NOM- 051 sobre Especificaciones Generales de Etiquetado para Alimentos y Bebidas no Alcohólicas Preenvasados-Información Comercial y Sanitaria, y la prohibición de venta de alimentos “chatarra” en las instituciones educativas, la percepción sobre su efectividad presenta variaciones significativas. Además, se reconocen ciertos

avances en la promoción de hábitos más saludables; sin embargo, también persisten problemas como la falta de supervisión y la resistencia cultural ante cambios en las prácticas alimentarias. Así, estos aspectos son cruciales para entender cómo las políticas públicas alimentarias influyen en la vida de los niños y sus familias (Gutiérrez, 2025).

Una problemática actual a considerar es la salud mental infantil, cobra fuerzas en México, donde aproximadamente 15% de la población infantil (más de 5 millones) presenta algún trastorno psiquiátrico, y 16 millones de niños y adolescentes en América Latina tienen alguna condición mental (Miranda, 2026).

En 2021 se registraron alrededor de 123 millones de casos nuevos de trastornos mentales en niños y adolescentes. Durante la pandemia, la tasa de incidencia ajustada por edad creció, en promedio, un 11,8% cada año. Los trastornos de ansiedad, que antes estaban en tercer lugar, pasaron a ser la primera causa de discapacidad no mortal, con 12,9 millones de años vividos con discapacidad (intervalo: 8,0–19,3 millones). Por su parte, los trastornos depresivos subieron al cuarto puesto, con 10,9 millones de años vividos con discapacidad (intervalo: 6,8–16,5 millones) (Zhang et al. ,2025).

Según Save the Children México (2026) En 2024, casi 145 mil niñas, niños y adolescentes en México buscaron atención por salud mental, de estas consultas, 8 de cada 10 casos estuvieron relacionados con ansiedad, trastornos de conducta y depresión. Más de la mitad de las atenciones en salud mental infantil del país se concentran en sólo cinco estados: Ciudad de México, Estado de México, Guanajuato, Tabasco.

En años recientes, México ha vivido una crisis oculta pero de gran magnitud: la de la salud mental de niñas, niños y adolescentes. Las cifras oficiales y los acontecimientos más recientes evidencian que la carencia de atención preventiva y oportuna en las escuelas ha provocado un empeoramiento alarmante del bienestar emocional del alumnado, un aumento de la violencia en los centros educativos y, en

las situaciones más extremas, tragedias que han dejado en luto a familias y comunidades completas (Secretaría de Educación Pública, 2024).

Objetivo

El presente trabajo tiene como objetivo argumentar la importancia de la educación en salud para el cuidado del bienestar individual y colectivo, así como también mostrar un panorama de algunas áreas, temas y estrategias a considerar para quienes realizan salud preventiva.

Dentro de las estrategias que se desarrollan en el presente documento destacan los procesos educativos en la formación de hábitos saludables, el manejo emocional, el conocimiento del etiquetado de alimentos procesados y ultraprocesados, bases de alimentación saludable considerando la importancia de la participación de instituciones, profesionales de la salud, y actores educativos.

Desarrollo

Educación para la salud

Prevenir y cuidar la salud está estrechamente ligado a la educación. Educar es transformar, permite establecer hábitos de vida saludables, prevenir enfermedades, tomar decisiones informadas en torno a la salud, proteger la salud individual y comunitaria, así como favorecer el bienestar y la calidad; por esto educar en salud es esencial para proteger la salud de una comunidad y fortalecer un desarrollo humano y colectivo sostenible.

García-Cruz et al. (2024) señala el modelo de Marc Lalonde en el cual se establece que la salud de la comunidad se ve afectada por la interacción de cuatro grupos de factores, los cuales son el entorno, el comportamiento y costumbres de vida, la infraestructura de salud y los aspectos biológicos individuales de salud, la interacción entre estos permite determinar la calidad de salud pública con la que cuenta un país, todos estos factores pueden verse influenciados por la calidad de educación en salud que recibe un individuo, ya que es considerada un determinante social muy significativo para el cuidado de la salud individual y colectivo.

La educación en salud, aunque puede darse a lo largo de toda la vida, la formación de hábitos tiene su principal ventana de oportunidad en los primeros años de vida teniendo como escenarios principales el hogar con sus principales cuidadores y la escuela con sus procesos de sistematización de la enseñanza, es ahí en estos dos espacios donde se forman los hábitos de salud que acompañarán a la persona por el resto de sus días.

En relación al entorno de las escuelas, la OMS ha determinado seis pilares para generar una escuela promotora de acciones saludables, las cuales con entornos físicos adecuados, entornos sociales saludables, políticas de salud escolar, colaboración con padres, con la comunidad escolar y acceso a los servicios de salud escolar, mismos que deben realizarse con las acciones siguientes: Capacitación y orientación a las familias, análisis y control de riesgos para la salud, promoción y educación en salud, desarrollo de actividades encaminadas al cuidado de la salud, observación a la salud de los estudiantes y la atención a problemas específicos (García-Cruz et al, 2024).

En México, considerando lo establecido a nivel mundial ha integrado políticas y programas que buscan la alfabetización en materia de salud, entendiendo ésta como la comprensión, acceso a la información y aplicación de la misma en la toma de decisiones y comportamientos que permitan mejorar la salud individual y comunitaria. Entre las más destacadas se encuentran el programa de “Vive saludable, vive mejor”, normas para etiquetado de alimentos y el incremento de impuestos en bebidas azucaradas (Argumedo et al., 2023).

Para el trabajo de la alfabetización en salud, es innegable la importancia de la educación sistematizada por esa razón y en vías de implementar estrategias que promuevan las políticas mencionadas la Secretaría de Educación Pública junto con otras instancias gubernamentales desarrollaron contenidos y un programa de estudio de Vida Saludable, el cual se ha buscado implementar en todo el país en las escuelas de educación básica además de incluir en las temáticas elementos y temáticas que permitan la construcción de estilos de vida saludables (Argumedo et al., 2023).

Aunado a esto, se ha buscado la capacitación de docentes, padres de familia y actores educativos con la finalidad de fortalecer los hábitos saludables que impacten en los indicadores de salud.

En cuanto a la formación de hábitos se señala que estos mejoran la salud mental y el bienestar físico, dan paz, seguridad, tranquilidad, permiten el óptimo crecimiento, sirven para disminuir el estrés, mejorar la organización, ser más eficientes, tener un impacto positivo en la salud.

Dentro de los hábitos para mejorar la salud que se forman en la escuela y el hogar principalmente en la etapa escolarizada, educación inicial y preescolar son: físicos (ejercicio), sociales (relacionarse, manejo emocional), de higiene (bañarse, cepillarse los dientes, traer ropa limpia, cortarse las uñas, vivir en espacio limpio), de recreación (aprovechar el tiempo libre) y de alimentación (saludable); estos mediante la repetición deben generarse en dieciocho días o incluso puede tomar hasta un año, dependiendo de cual quiera establecerse (Pinzón-Tapias & Herrera-Jara, 2022).

Educar tanto en casa como en la escuela es crucial para el desarrollo óptimo y la conservación de la salud, entendiendo esta como el bienestar integral de diversos factores mentales, de alimentación, físico, de conocimiento.

Salud mental

La salud mental constituye un componente esencial para el bienestar integral de niñas, niños y adolescentes, ya que les permite desarrollar su potencial, aprender adecuadamente y enfrentar las tensiones cotidianas de la vida (Organización Mundial de la Salud, 2025).

En México las cifras son alarmantes. La Cámara de Diputados (2026) reconoce que México ha enfrentado una crisis silenciosa pero profunda en materia de salud mental de niñas, niños y adolescentes.

En 2024 se registraron 8,856 suicidios en México, de los cuales más del 50 por ciento correspondieron a jóvenes de entre 15 y 24 años, según el Instituto

Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) El suicidio se mantiene como la tercera causa de muerte entre adolescentes y jóvenes, y las tasas han aumentado casi 50 por ciento en la última década. En la Encuesta Nacional de Salud (ENSANUT) de 2023, 6.2% de niñas, niños y adolescentes declaró sentirse deprimido de manera constante, 8% manifestó sentirse triste con frecuencia y 9.9% dijo que rara vez o nunca disfrutaba la vida.

Prevenir estos índices requiere de un trabajo de alfabetización emocional, ya que la emociones es un recurso natural e inherente al ser humano, a medida que un niño va creciendo va aprendiendo a conocer las emociones. Hay emociones agradables y no desagradables, agradables como la alegría, desagradables como el enojo, la tristeza, miedo etc. Hay algunos autores que las clasifican en buenas y malas pero las emociones todas a la vez deben de ser más validadas porque todas vienen a enseñarnos a manejar situaciones de una manera más enfocada a la realidad. (Suárez & Kazdin, 2023)

Es importante educar al niño y la niña a darle valor a sus emociones ya que si no se hace, perjudica su salud tanto física como mental (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2023).

Desde el nacimiento hasta la etapa preescolar, el niño atraviesa un periodo determinante y de gran sensibilidad para su salud mental futura. En estos años iniciales, el crecimiento cerebral es sumamente veloz y profundo, lo que permite construir las bases fundamentales para un adecuado funcionamiento en las áreas cognitiva, social y emocional del individuo.

Es fundamental prestar atención a los primeros mil días de vida, pues representan una ventana de oportunidad crucial donde la estimulación temprana y el desarrollo intelectual se entrelazan para cimentar el bienestar emocional. La ciencia del desarrollo infantil confirma que los pilares de la salud mental se colocan en esta fase, siendo la calidad de las relaciones con los cuidadores primarios, familiares y pares el factor que moldea físicamente la compleja arquitectura del cerebro en formación (Suppiej et al.,2025).

Arslan (2021) menciona que, en preescolar, el auto concepto ya se relaciona con la regulación emocional y con el estado emocional del niño: cuando su auto concepto es más positivo, suele haber mejor ajuste emocional y conductual. También aparecen emociones autoconscientes como orgullo, vergüenza o culpa, que dependen de que el niño empiece a evaluarse a sí mismo frente a normas y expectativas de los demás.

La Educación Emocional va más allá de simplemente reconocer emociones: busca que los niños identifiquen y nombren con precisión lo que sienten. De este modo, no solo comprenden mejor sus propios estados emocionales, sino que también adquieren un vocabulario específico para expresar sus experiencias internas. Mediante actividades diseñadas tanto en casa como en la escuela permiten explorar y comunicar emociones, se promueve la autoconciencia y la capacidad de expresarlas de forma efectiva, competencias clave en el desarrollo de la inteligencia emocional (Castro, 2022).

El equilibrio de la salud mental permite al niño tener amistades fortalecidas capaces de durar largo tiempo; éstas a su vez proporcionan que los niños logren un mayor aprendizaje y establezca relaciones humanas sanas; sin embargo, cuando un niño no encuentra la estabilidad emocional, se comporta agresivo, aislado, puede presentar altos índices de ansiedad etc. A medida que el niño crece va expresando emociones y hay algunos que se les dificulta encontrar esa estabilidad porque a muy corta edad aprendió que expresar emociones “no agradables” no era apto para su salud (National Scientific Council on the Developing Child, 2024).

Save the Children México (2026) señala que la salud mental de niñas, niños y adolescentes constituye un derecho humano básico y un pilar indispensable para su desarrollo pleno. Consiste en la capacidad de adquirir competencias cognitivas, emocionales y sociales que les permitan construir relaciones seguras, integrarse activamente en su comunidad, aprender en ambientes que los protejan y ejercer sus derechos en condiciones de equidad. Reconocer esto posiciona la salud mental como un elemento transversal que habilita el ejercicio de otros derechos, vinculados

de manera directa con la protección, la educación, la participación social y la vida en familia.

La Secretaría de Educación Pública (2024) señala que la Educación Socioemocional constituye un proceso formativo mediante el cual niñas, niños y adolescentes desarrollan progresivamente competencias que les facilitan entender y gestionar sus emociones, edificar su identidad, demostrar empatía y preocupación por los demás, trabajar en colaboración y forjar vínculos positivos, asumir decisiones responsables y afrontar las situaciones diarias de forma constructiva y ética, todo ello en beneficio de su bienestar integral.

Cabe destacar que quienes crecen y se desarrollan en entornos libres de violencia, donde reciben cuidado, valoración y respeto, tienen mayor capacidad para desarrollar habilidades de regulación emocional y de interacción social, puesto que pueden fortalecer el autoconocimiento, la autoestima y el reconocimiento de los demás, así como fomentar el apego hacia su entorno y su cultura.

Reconocimiento del etiquetado de alimentos procesados y ultraprocesados en edades tempranas

En la investigación de Franco et al. (2025) se indica que los programas de educación también tienen que incluir el reconocimiento de productos ultraprocesados y la correcta interpretación de las etiquetas de los alimentos. Esta perspectiva puede posibilitar que los progenitores tomen decisiones informadas al comprar alimentos, disminuyendo así la exposición de los niños a comida chatarra.

Igualmente, es esencial promover la colaboración entre las escuelas y las comunidades, pues esto puede propiciar que los conocimientos adquiridos se empleen en diversos contextos. Además, hallaron que el nivel de educación y los saberes sobre nutrición de los padres pueden tener un impacto en la calidad alimentaria de los niños y en su entendimiento acerca de lo importante que es sostener una dieta balanceada.

Los padres que tienen más información acerca de nutrición generalmente proporcionan comidas más balanceadas, promueven el consumo de productos frescos, diversos y restringen el consumo de alimentos no saludables. Estos conocimientos también pueden ayudar a que se tomen decisiones informadas al momento de adquirir alimentos, se interpreten las etiquetas nutricionales y se establezcan rutinas saludables en casa. Desde este punto de vista, las campañas educativas que se enfocan en los padres de familias con un nivel educativo más bajo pueden ser una táctica eficaz para disminuir las diferencias en el conocimiento y fomentar mejoras en la alimentación de los hogares (Franco et al., 2025).

Nieto et al. (2025) identificaron niveles heterogéneos de comprensión del etiquetado, en donde el 82% de las madres reconocía etiquetado frontal, sin embargo, existe un alto consumo de alimentos ultraprocesados en la etapa escolar. Asimismo, se identificaron factores como la claridad visual de los sellos y conocimientos previos en nutrición; así como falta de información complementaria, el poder de la publicidad y hábitos alimentarios que promueven una selección inadecuada de alimentos por parte de las madres cuidadoras de niños en escolares.

El nivel de conocimiento del etiquetado frontal de advertencia por parte de las madres de niños escolares en la Ciudad de México influye de manera significativa en sus decisiones de compra, ya que puede favorecer o limitar la selección de productos más saludables para sus hijos. Se observó que las madres priorizan principalmente el precio y el valor nutricional al elegir los alimentos, y que más del 80% reconoce la influencia de la publicidad en las preferencias alimentarias de los niños.

No obstante, muchas ejercen un rol mediador, estableciendo límites en el consumo de productos poco saludables. Estos hallazgos destacan la importancia de fortalecer la educación nutricional desde etapas tempranas, con el objetivo de promover hábitos alimentarios saludables que perduren a lo largo de la vida (Nieto et al., 2025).

Normas y políticas del etiquetado frontal de alimentos

En México, el etiquetado frontal de alimentos y bebidas no alcohólicas se ha consolidado durante los últimos años como una de las principales estrategias de política pública orientadas a favorecer decisiones alimentarias más informadas y contribuir a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Desde la implementación de la modificación de la NOM-051-SCFI/SSA1-2010, el 1 de octubre de 2020, el país adoptó un sistema de advertencias frontales basado principalmente en sellos octagonales que permiten identificar de manera rápida la presencia de cantidades excesivas de calorías, azúcares, grasas saturadas, grasas trans y sodio. Asimismo, se incorporaron leyendas precautorias para advertir sobre la presencia de edulcorantes y cafeína (Gobierno de México, 2021).

Desde una perspectiva de salud pública, la relevancia de esta regulación radica en que la información nutrimental tradicional puede resultar compleja para una parte importante de los consumidores, particularmente cuando las decisiones de compra deben realizarse de manera rápida. En contraste, el sistema de advertencias frontales busca presentar información sencilla, visible y fácilmente identificable, de manera que el consumidor pueda reconocer aquellos productos cuyo consumo frecuente puede representar un riesgo para la salud. Además, la regulación establece restricciones al uso de personajes infantiles, celebridades, dibujos animados y otros recursos dirigidos a niñas y niños cuando estos puedan incentivar la elección de determinados productos (Gobierno de México, 2021).

La evidencia generada después de la implementación de la política permite observar avances importantes. En 2022, la Secretaría de Salud reportó resultados de investigaciones del Instituto Nacional de Salud Pública en los que aproximadamente 80 % de las personas estudiadas reconocía el etiquetado frontal, lo consideraba informativo y señalaba que éste influía en sus decisiones de compra y consumo. Estos resultados son relevantes porque muestran que el etiquetado no debe analizarse únicamente como un requisito regulatorio para la industria

alimentaria, sino como una herramienta de comunicación nutricional con potencial para modificar el comportamiento del consumidor (Secretaría de Salud, 2022).

Riesgos a la salud del consumo excesivo de alimentos procesados y ultraprocesados

La obesidad infantil en México alcanza una prevalencia de 36.5%, siendo un problema de salud pública prioritario, asociado a enfermedades crónicas y altos costos para el sistema de salud. Aunque se implementó el etiquetado frontal de advertencia como estrategia preventiva, su efectividad depende de que los consumidores, especialmente las madres, comprendan y utilicen correctamente esta información (Nieto et al., 2025).

López-Torres y López-Alcaraz (2022) señalan que la aparición de los productos ultraprocesados y su incremento en las ventas, ha propiciado modificaciones en los entornos alimentarios, condiciones que se han asociado con repercusiones negativas en la salud de las personas.

México y Chile registraron las ventas per cápita más altas de productos ultraprocesados de América Latina. Las altas ventas de estos productos, el incremento de establecimientos de comida rápida, así como de supermercados, se ha asociado con el aumento de la prevalencia de sobrepeso, obesidad y DM2 en la región (López-Torres y López-Alcaraz 2022).

Alimentación saludable en edades tempranas

Una nutrición infantil adecuada es fundamental para la salud continua de un niño, desde el nacimiento hasta la edad adulta. La correcta alimentación en los primeros tres años de vida es particularmente importante debido a su papel en la reducción de la morbilidad y la mortalidad, la reducción del riesgo de enfermedad crónica a lo largo de su vida y la promoción del desarrollo mental y físico regular (OMS s.f.).

Una alimentación saludable en las escuelas puede ayudar a los niños a adquirir hábitos alimentarios saludables para toda la vida, según la Organización

Mundial de la Salud (OMS), que ha publicado una nueva directriz mundial sobre políticas e intervenciones basadas en la evidencia para generar entornos alimentarios saludables en las escuelas. Por primera vez, la OMS recomienda a los países que adopten un enfoque integral para que los alimentos y bebidas ofrecidos en las escuelas y disponibles en el entorno escolar sean saludables y nutritivos.

El sobrepeso y la obesidad entre la población infantil aumentan en todo el mundo, mientras la desnutrición persiste como problema. Las escuelas se encuentran en la primera línea de esta doble carga de la malnutrición. En 2025, en torno a 1 de cada 10 niños y adolescentes en edad escolar en todo el mundo (188 millones) tenía obesidad, una cifra que sobrepasa por primera vez el número de niños con peso insuficiente (OMS, 2026).

La alimentación saludable se caracteriza por el consumo de una variedad de alimentos que aportan los nutrientes necesarios para mantener una buena salud. Las pautas nutricionales recomendadas incluyen la ingesta de frutas y verduras, proteínas magras, granos integrales, lácteos bajos en grasa y grasas saludables. Sin embargo, muchos niños y adolescentes no logran seguir estas recomendaciones (Beghini, 2023).

En 2025 la OMS publicó una guía de políticas e intervenciones para crear entornos alimentarios escolares saludables.

Cambio en la presentación de los alimentos:

- Servir la fruta troceada en lugar de entera.
- Hacer más atractivas las frutas y verduras (por ejemplo, con pegatinas).
- Servir aperitivos saludables con formas como corazones o animales.
- Servir una variedad de frutas o verduras en lugar de una sola.
- Acompañar una verdura con un plato que guste mucho.
- Servir una comida de dos platos en lugar de un plato único.

Cambios en el tamaño de la porción:

- Servir una porción pequeña en lugar de una grande; y utilizar vajilla grande en lugar de vajilla pequeña.

Uso de múltiples estrategias

- Modificar las cafeterías o quioscos en línea para fomentar que los estudiantes adquieran alimentos y bebidas más saludables para su almuerzo incluyendo medidas como el etiquetado, la colocación de productos u otros cambios y mejorar la visibilidad, la ubicación y el atractivo de la fruta en el comedor escolar.
- Etiquetar los productos del menú en el sistema de pedidos en línea de la escuela con símbolos que indiquen si son: Consumo diario: elegirlos a diario para niños sanos y felices, consumo ocasional: elegirlos ocasionalmente o no deben venderse: precaución, considere cambiarlos.

Discusiones

La educación y prevención en salud forma parte de la atención primaria a la salud, porque desde esta se favorece a largo plazo la conservación de la salud haciendo menores los riesgos que pueden llevar a que el individuo tenga un deterioro en su calidad de vida. Esta debe llevarse a cabo por profesionales de cada área de la salud y de manera vinculada entre instituciones gubernamentales, estatales y los actores sociales (Mora-Rojas et al., 2024)

Educar en salud lleva compromiso de todas las partes involucradas, la cooperación y trabajo mutuo entre todas las instancias y entornos en el que los niños se desarrollen permitirán generar ciudadanos con mejores hábitos en el cuidado de la salud y se estará cumpliendo con los objetivos previstos como país, trayendo beneficios económicos, personales y colectivos.

La salud mental infantil se ha incrementado, según los datos estadísticos a nivel mundial cada vez hay más niños que sufren por algún problema emocional y esto debido a que desde que son pequeños no expresan sus emociones. Hoy en día existe una preocupación post pandemia, ya que los datos arrojados por la (ENSANUT, 2023).

Los factores de riesgo son muy variados; sin embargo, la mayoría de los niños padece problemas emocionales por diferentes motivos. La causa de ansiedad y depresión han sido alarmantes en las escuelas y se ha diseñado la Nueva Escuela Mexicana (NEM) para prevenir que las cifras sigan aumentando. (SEP,2024).

El reconocimiento del etiquetado de alimentos procesados y ultraprocesados en edades tempranas depende del nivel de conocimiento que tengan los padres de familia, ya que ellos son los actores principales en la educación alimentaria de sus hijos, por tanto es de primordial importancia la figura de los padres de familia y que tengan un adecuado conocimiento del significado de cada uno de los sellos de advertencia que se ponen en los productos alimentarios, también es importante mencionar que los maestros y directivos son actores secundarios que pueden coadyuvar a que las niñas y niños en edades tempranas tengan una elección de alimentos más saludables, sin embargo hay estudios que demuestran que independientemente de la edad y nivel educativo sigue existiendo un alto consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, así como es el caso de un estudio realizado por Abril-Ulloa et al. (2025) en estudiantes universitarios, en el cual mencionan que el etiquetado nutricional es una herramienta sencilla, no ha tenido suficiente impacto para promover elecciones alimentarias más saludables.

Por tal motivo se precisa necesario incluir mensajes de advertencia en los productos procesados y ultraprocesados que impacten en los consumidores o educar a la población sobre el daño potencial que causan ciertos ingredientes a través de los medios digitales.

Tanto niños como niñas, corren un mayor riesgo de experimentar desnutrición, especialmente en sus primeros años de vida, lo que puede impactar negativamente su bienestar físico, mental y social. Las repercusiones más importantes de la mala nutrición incluyen alteraciones musculares, del sistema cardiovascular, y del sistema inmunológico, así como efectos psicosociales desfavorables como la depresión, apatía, ansiedad y el autorrechazo. Estos problemas de salud pueden persistir durante toda la vida, favoreciendo el desarrollo de enfermedades vinculadas a la malnutrición en cualquiera de sus formas y

elevando el riesgo de mortalidad. La malnutrición, continúa siendo un desafío debido a la escasez de alimentos adecuados y al consumo excesivo de productos industrializados con bajo contenido nutricional (Cuevas-Nasu et al., 2023).

Conclusiones

En México se considera de suma importancia para el bienestar colectivo el cuidado de la salud pública; esto queda visto en las políticas públicas implementadas recientemente, así como en los objetivos plasmados en el plan nacional de salud.

Queda claro además el papel que juega la educación en salud, la cual requiere fomentar estrategias planeadas a largo plazo (fuera de un sexenio solamente). Estas estrategias deben considerar educar para el autocuidado, ser integral debe incluir la participación intersectorial e interdisciplinaria, deben estar enfocadas en capacitar a la familia y a la comunidad fomentando así la participación activa y política tanto individual como colectiva en el cuidado de la salud.

Los sistemas de salud no son suficientes para satisfacer las necesidades de salud mental, el gobierno debe poner atención a incrementar la inversión para la implementación de profesionales para capacitar a la población en general sobre factores de riesgo.

Es sumamente importante que la educación emocional comience a desde la edad preescolar, no dejar de trabajar en el tema y dar seguimiento a los siguientes grados, esto con el fin de acompañar a padres de familia a través de talleres entre otras para sustentar en los niños las bases que a un largo plazo beneficia su salud física y mental.

Es imprescindible que los padres de familia tengan el conocimiento adecuado sobre cómo dar una lectura correcta de las etiquetas que contienen los alimentos así como conocer el significado de los sellos de advertencia, esto para que pueda existir una verdadera educación alimentaria que conlleve a una mejor elección de alimentos más saludables y por ende prevenir enfermedades como sobrepeso,

hipertensión y diabetes mellitus tipo 2, las cuales siguen siendo las enfermedades no transmisibles de mayor incidencia en nuestro país.

Una alimentación equilibrada es crucial para el crecimiento y desarrollo adecuado de los niños. Por ello, es importante promover el consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, carnes magras, pescados y productos lácteos bajos en grasa, al mismo tiempo que se deben de limitar el consumo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y los que son altos en grasas saturadas y trans. La educación nutricional desde una edad temprana puede capacitar a los niños para que hagan elecciones más saludables en su alimentación. De esta manera, adoptar hábitos alimentarios más saludables puede ayudar a la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Declaración de uso de IA

Nombre de la/s herramienta/s de IA utilizadas

OpenAI. (2026). *ChatGPT (GPT-4o-mini)* [Modelo de lenguaje grande].

<https://chatgpt.com>

Perplexity AI. (2026). *Perplexity AI* [Modelo de inteligencia artificial generativa].

<https://www.perplexity.ai/>

Descripción de uso de herramientas de IA

El propósito de la utilización de perplexity, fue para el desarrollo de la búsqueda de documentos científicos y parafraseo.

El propósito de la utilización de monica, fue para el parafraseo de un párrafo de texto en la sección de discusión.

Referencias

- Abril-Ulloa, V., Encalada-Torres, L., Carpio-Arias, T. V., Morejón-Terán, Y., Quinde-Herrera, K., & Espinoza-Mejía, M. (2025). Conocimiento, uso del etiquetado nutricional, consumo y preferencias por alimentos ultra procesados entre estudiantes universitarios. *Ciencia y Enfermería*, 31 (14),1-17. <https://doi.org/10.29393/CE31-14CUEVM60014>.
- Argumedo, G., Cruz-Casarrubias, C. A., Bonvecchio-Arenas, A., Jáuregui, A., Saavedra-Romero, A., Martínez-Montañez, O. G., Meléndez-Irigoyen, M.T., Karam-Araujo, R., Uribe-Carvajal R., Olvera, A., Hernández-Alcaraz, C., Velázquez-Cortés, D., Morales-Ruan, M., Shamah-Levi, T., Nieto, C., Contreras-Manzano, A., Hernández-Ávila, M., Rivera-Dommarco, J. & Barquera-Cervera, S. (2023). Hacia el diseño de Vida Saludable, un nuevo programa de estudios para la educación básica en México. *Salud pública de México*, 65(1), 82-92. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2023/sal231j.pdf?hl=es-US>
- Arslan, E. (2021). *Investigation of Pre-School Childrens' Self-Concept in terms of Emotion Regulation Skill, Behavior and Emotional Status*. *Anales de Psicología*, 37(3), 508–515. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.364771>
- Begnini, L. F. (2023). Alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. *RECIAMUC*, 7(1), 887-892. <https://reciamuc.com/index.php/RECIAMUC/article/view/1083/1693>
- Cámara de Diputados. (2 de Febrero, 2026). Iniciativa que reforma y adiciona diversas disposiciones a la Ley General de Salud, en materia de salud mental para niñas, niños y adolescentes [Iniciativa legislativa]. Sistema de Información Legislativa de la Secretaría de Gobernación.https://sil.gobernacion.gob.mx/Archivos/Documentos/2026/02/asun_5007814_20260202_1770063401.pdf.
- Cuevas-Nasu, L., Muñoz-Espinosa, A., Shamah-Levy, T., García-Feregrino, R., Gómez-Acosta, L. M., Ávila-Arcos, M. A., & Rivera-Dommarco, J. A. (2023). Estado de nutrición de niñas y niños menores de cinco años en México. Ensanut 2022. *Salud Pública de México*, 65(1), 211-217. <https://doi.org/10.21149/14799>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (09 de Junio, 2023). *Las emociones en la infancia: ¿cómo aprenden niños y niñas a manejarlas? Aprender a convivir tiene que ver con habilidades que los niños necesitan también poder aprender y que los adultos deben enseñar*. UNICEF. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/etapa-escolar/las-emociones-en-la-infancia-como-aprenden-ninos-y-ninas-manejarlas>

- Franco, A. E., Ronquillo, K. M., & Zambrano, V. I. (2025). La relación entre la salud alimentaria y el desarrollo integral en niños de 3 a 5 años del nivel inicial en la urbanización brisas, y su impacto en el aprendizaje y bienestar infantil. *Revista Académica Yachakuna*, 2(2), 121-133. <https://www.semanticscholar.org/paper/La-relaci%C3%B3n-entre-la-salud-alimentaria-y-el-en-de-3-Naranjo-Dume/573185be1e480e5d39b0a8e7e3595b9b01115c23>
- García-Cruz, R. F., Hernández, M. H., López-Pacheco, D. J., & Pineda-Figueroa, A. (2024). *Educación como determinante de salud. TEPEXI Boletín Científico de la Escuela Superior Tepeji del Río*, 11(22), 27-34. <https://doi.org/10.29057/estr.v11i22.12488>
- Gobierno de México. (5 de Octubre, 2021). *Etiquetado frontal de alimentos y bebidas. Hablemos de salud. Secretaría de Salud*. https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/etiquetado-de-alimentos?utm_source
- Gutiérrez, G. (2025). *Implicaciones de las políticas públicas alimentarias en los hábitos de alimentación y el estado nutricional de niños de primaria con malnutrición en el municipio de San Pablo del Monte, Tlaxcala, México* [tesis doctoral, Universidad Autónoma de Tlaxcala]. Repositorio institucional. https://repositorio.uatx.mx:8443/handle/DSyTI_UATx/2060
- Miranda, S. J. (20 de Mayo, 2026). Casi 5 millones de mexicanos tienen un problema de salud mental y la mayoría no lo sabe ni lo atiende. *Infobae* <https://www.infobae.com/mexico/2026/05/20/casi-5-millones-de-mexicanos-tienen-un-problema-de-salud-mental-y-la-mayoria-no-lo-sabe-ni-lo-atiende/>
- López-Torres, L. P., & López-Alcaraz, F. (2022). Los productos ultra-procesados: Implicancias sobre su consumo, avances y retos en América Latina para la salud pública en adultos. *Revista Chilena de Nutrición*, 49(5), 637–643. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182022000600637>
- Mora-Rojas, R., Villalobos-Bolivar, G.E., & Mosquera-Hurtado, I.Y. (2024). Competencias del profesional de la salud en la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 40,1-15. <https://revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/2952/725>
- Nieto, C., Correa, E., & Gallardo, C. (2025). Comprensión del etiquetado frontal de advertencia en madres y consumo de alimentos procesados en niños escolares. *GICOS*, 10(3), 77-87. <https://doi.org/10.53766/GICOS/2025.10.03.05>
- Organización de las Naciones Unidas (s.f.). *Objetivos de desarrollo sostenible, 17 objetivos para transformar nuestro mundo*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>

- Organización Mundial de la Salud. (8 de Octubre, 2025). *Salud mental*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Organización Mundial de la Salud. (27 de Enero, 2026). La OMS exhorta a las escuelas de todo el mundo a promover una alimentación saludable para la población infantil. <https://www.who.int/es/news/item/27-01-2026-who-urges-schools-worldwide-to-promote-healthy-eating-for-children>
- Save the Children México. (2026). *Salud mental de niñas, niños y adolescentes en México: Evidencia y áreas prioritarias para fortalecer sus entornos protectores*. Informe Ejecutivo. Save the Children México. <https://savethechildren.mx/wp-content/uploads/2026/03/SALUD-MENTAL-DE-NINAS-NINOS-Y-ADOLESCENTES.pdf>.
- Secretaría de Salud. (11 de Octubre, 2022). *Etiquetado frontal permite tomar decisiones informadas sobre alimentación: Secretaría de Salud*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/salud/prensa/507-etiquetado-frontal-permite-tomar-decisiones-informadas-sobre-alimentacion-secretaria-de-salud>
- Secretaría de Educación Pública. (2024). *Educación Socioemocional en el marco de la Nueva Escuela Mexicana: Educación Básica. Fases 3 a 6*. Dirección General de Desarrollo Curricular. <https://educacionbasica.sep.gob.mx/wp-content/uploads/2024/08/Educacion-socioemocional-en-el-Marco-de-la-NEM.pdf>
- Suárez, K., & Kazdin, A. E. (2023). Salud mental infantil y la brecha de tratamiento en México. *Psicología y Salud*, 33(1), 5-18. <https://doi.org/10.25009/pys.v33i1.2768>
- Pinzón-Tapias, I. H., & Herrera-Jara, L. E. (2022). La educación alimentaria: componente clave en el desarrollo de competencias y hábitos saludables. *Educación y sociedad*, 20(2), 17-41. <https://revistas.unica.cu/index.php/edusoc/article/view/2116/3775>
- World Health Organization. (2026). *Policies and interventions to create healthy school food environments*. World Health Organization. <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/6989e26c-c181-4ec8-bb99-104415a2e142/content>

Certificado de evaluación por pares

La Editorial UTP, con Registro Nacional de Instituciones y Empresas Científicas y Tecnológicas, por la Secretaría de Ciencia, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) en México; **indexada en catálogos de calidad internacional**. Que, teniendo como **base fundamental el desarrollo del potencial humano**, es líder en el desarrollo y divulgación de producción científica, tecnológica y educativa con altos estándares de calidad en contextos locales, nacionales e internacionales, a través de publicaciones de artículos en revistas, libros, capítulos de libros, recursos educativos, conferencias y congresos.

CERTIFICA

Que el artículo titulado **“Educación para la prevención de enfermedades en niñas y niños de 5 a 12 años de edad”** presentado por los autores [Nydia Kisai Becerra Altamirano](#), [Hernani Rea Páez](#), [Blanca Azucena Quezada Graciano](#) y [Laura Guadalupe García Rosas](#) ha sido sometido a un exhaustivo proceso de arbitraje por pares académicos, a través de criterios establecidos para investigaciones de alta calidad, siendo dictaminado como producto de investigación científica, tecnológica y/o educativa de alta calidad. Por lo que es

ACEPTADO PARA SU PUBLICACIÓN

El artículo estará disponible con acceso abierto en la revista digital [CISA](#) de la Universidad Tecnocientífica del Pacífico.

Se extiende la presente a los 24 días del mes de septiembre de 2026.

Transformando con Ciencias
Tepic, Nayarit; México



Dra. Ana Luisa Estrada Esquivel
Directora de la Editorial UTP
Universidad Tecnocientífica del Pacífico



César Alejandro González Guzmán
Coordinador de la Editorial UTP
Universidad Tecnocientífica del Pacífico