


REVISIÓN

## Healthy eating and nutrition, a review of the theoretical aspects of a healthy diet

### Alimentación y nutrición saludables, una revisión de los aspectos teóricos de una dieta sana

Jorge Villafuerte Arias<sup>1</sup>, Carla Coloma Guerrero<sup>1</sup>, Leonel Gómez Espinoza<sup>1</sup>, Miguel Ángel Enríquez Jácome<sup>1</sup>, Jenrry Fredy Chávez Arizala<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Instituto Superior Tecnológico Adventista del Ecuador. Ecuador.

**Citar como:** Villafuerte Arias J, Coloma Guerrero C, Gómez Espinoza L, Enríquez Jácome MA, Chávez Arizala JF. Healthy eating and nutrition, a review of the theoretical aspects of a healthy diet. Salud Integral y Comunitaria. 2025; 3:112. <https://doi.org/10.62486/sic2025112>

Enviado: 24-01-2024

Revisado: 17-05-2024

Aceptado: 15-10-2024

Publicado: 01-01-2025

Editor: Telmo Raúl Aveiro-Róbalo 

#### ABSTRACT

**Introduction:** food and nutrition are fundamental pillars for maintaining good health and preventing diseases. In a world where the prevalence of eating disorders and chronic diseases is increasing, it is essential to understand the correct eating habits and the components of a healthy diet.

**Objective:** to review the existing literature on proper eating habits, identify the key components of a balanced diet and highlight their importance in promoting health and general well-being.

**Development:** correct eating habits include choosing fresh, varied and nutrient-rich foods, as well as portion control and moderation in the consumption of sugars and saturated fats. A healthy diet consists of fruits, vegetables, whole grains, lean proteins and healthy fats. These components not only provide the nutrients necessary for the optimal functioning of the body, but also help prevent diseases such as obesity, type 2 diabetes and cardiovascular diseases. Nutrition education plays a crucial role in the formation of healthy habits, encouraging informed decisions about food.

**Conclusions:** adopting correct eating habits and a balanced diet is vital for long-term health. Promoting conscious eating and access to accurate nutrition information are essential to combat current trends in poor nutrition. Encouraging these habits from an early age can significantly contribute to improving quality of life and reducing the burden of diet-related diseases.

**Keywords:** Dietary Practices; Physical Activity; Well-Being; Diet.

#### RESUMEN

**Introducción:** la alimentación y nutrición son pilares fundamentales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. En un mundo donde la prevalencia de trastornos alimentarios y enfermedades crónicas está en aumento, es esencial comprender los hábitos correctos de alimentación y los componentes de una dieta saludable.

**Objetivo:** revisar la literatura existente sobre los hábitos alimentarios adecuados, identificar los componentes clave de una dieta equilibrada y destacar su importancia en la promoción de la salud y el bienestar general.

**Desarrollo:** los hábitos correctos de alimentación incluyen la elección de alimentos frescos, variados y ricos en nutrientes, así como el control de porciones y la moderación en el consumo de azúcares y grasas saturadas. Una dieta saludable se compone de frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Estos componentes no solo proporcionan los nutrientes necesarios para el funcionamiento óptimo del organismo, sino que también ayudan a prevenir enfermedades como la obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. La educación nutricional juega un papel crucial en la formación de hábitos saludables, fomentando decisiones informadas sobre la alimentación.

**Conclusiones:** adoptar hábitos alimentarios correctos y una dieta equilibrada es vital para la salud a largo

plazo. La promoción de una alimentación consciente y el acceso a información precisa sobre nutrición son esenciales para combatir las tendencias actuales de mala alimentación. Fomentar estos hábitos desde una edad temprana puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida y reducir la carga de enfermedades relacionadas con la alimentación.

**Palabras clave:** Prácticas Alimentarias; Actividad Física; Bienestar; Dieta.

## INTRODUCCIÓN

La desnutrición, el sobrepeso y la obesidad provocan una afectación directa en la salud de las personas en subdesarrollo, y en los países en desarrollo también, es así como mientras la desnutrición provoca una disminución en el crecimiento y en el desarrollo físico y cognitivo, el sobrepeso y la obesidad pueden desencadenar enfermedades como la hipertensión, diabetes tipo 2, varios tipos de cáncer con diversa etiología, etc., lo que impide el correcto desarrollo de las personas y evita alcanzar un estilo de vida correcto y saludable ya que la alimentación cumple un rol fundamental, para tener una vida sana, la misma que está relacionada con los hábitos alimentarios, no obstante, estos hábitos se manifiestan en tres factores; tales como la familia, los medios de comunicación y la educación.<sup>(1,2,3)</sup>

La Organización Mundial de Salud<sup>(4)</sup> determina que los inadecuados hábitos alimentarios empiezan en los primeros años de vida, es por eso, que la adecuada alimentación aporta a un crecimiento sano del cuerpo humano; además, proporciona beneficios al ser humano a largo plazo, entre ellos la disminución del riesgo de sufrir sobrepeso y obesidad, por otro lado, los hábitos alimentarios se fomentan en el seno familiar y ejercen una influencia fuerte en la dieta de los niños y adultos, y las conductas vinculadas con la alimentación; sin embargo, los cambios socioeconómicos actuales han llevado a padres e hijos a alimentarse de manera inadecuada, y esto ha conllevado a un sinnúmero de enfermedades relacionadas con los hábitos alimentarios.

Es importante comprender que una dieta sana es fundamental para el periodo de vida de una persona, y ayuda a prevenir la malnutrición, enfermedades no transmisibles como: diabetes, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas y enfermedades cardiovasculares que en general son la causa en un 63 % de las muertes, anuales por lo tanto quiere decir que matan a más de 36 millones de personas cada año. El 80 % de las muertes se concentran en países de ingresos bajos y medios. El consumo de alcohol, tabaco, inactividad física y dietas mal sanas también son causantes de la mortalidad de las personas.<sup>(4)</sup>

Según la Organización Panamericana de Salud (OPS) y la Organización de las Naciones Unidas (FAO) el sistema alimentario del Ecuador tiene las siguientes características:

Ecuador se encuentra en una transformación progresiva de los hábitos alimentarios. Pasando del consumo de alimentos naturales o mínimamente procesados a los alimentos ricos en grasas procesadas, sal o azúcares simples, que ha llevado a una transición o acumulación epidemiológica caracterizada por la doble carga de la malnutrición. Es decir que, al retardo de talla y deficiencia de micronutrientes se suma crecientes el incremento de las prevalencias de sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad.<sup>(5,6)</sup>

El sobrepeso y la obesidad en los adultos ecuatorianos superan el 60 %, y se establece que esto ha influenciado el aumento de las enfermedades no transmisibles que son la causa de los malos hábitos alimentarios.<sup>(5)</sup> Según Vélez,<sup>(1,7)</sup> comenta que la diabetes mellitus es uno de los principales motivos de mortalidad de los ecuatorianos, las enfermedades hipertensas son la segunda causa debido a los inadecuados se sigue hábitos alimentarios y el sedentarismo, estas patologías son prevenibles realizando actividad física al menos 30 minutos diarios, y teniendo una alimentación saludable.

## MÉTODO

Se realizó una búsqueda de información en las bases de dato Redalyc, Elsevier Science Direct, PubMed/ Medline, SciELO, así como en los servicios ClinicalKeys y el buscador Google Académico. Para recuperar la información se emplearon estrategias de búsqueda avanzada, mediante la estructuración de fórmulas de búsqueda con el empleo de los términos “alimentación”, “nutrición”, “hábitos”, “salud”, etc. así como sus equivalentes en idioma inglés. De los documentos resultantes se seleccionaron aquellos que aportaran información teórica y empírica, en idioma español o inglés.

## DESARROLLO

### La Alimentación

Anareda<sup>(8)</sup> asegura que es el proceso que consiste en deglutir los alimentos necesarios para obtener una vida óptima, es decir que debe ser suficiente, moderada, equilibrada y variada. Suficiente porque aporta energía, nutrientes y fibra necesarias, para mantener la salud de una persona. Equilibrada porque contiene una composición igual de alimentos que aportan todos los nutrientes necesarios al cuerpo humano. Moderada

porque genera las cantidades exactas de alimentos para mantener un peso saludable, es decir, comer solamente la cantidad de alimentos necesaria, que el cuerpo necesita. Variada porque incluye una cantidad de alimentos que pertenecen a los diferentes grupos alimenticios.

Una alimentación saludable forma parte del mantenimiento de la salud para toda la etapa de la vida, la ingesta de alimentos inadecuada puede producir enfermedades de tipo alimentario que a corto, mediano y largo plazo puede ser un factor de un sin número de enfermedades relacionadas con la alimentación, y esta consiste en ingerir una cantidad de comida que le agregan al cuerpo humano los nutrientes suficientes para tener una vida sana, sentirse bien y tener energía. Estos alimentos incluyen los carbohidratos, las proteínas, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. Con todo el grupo alimentario en el organismo, podemos decir que las personas pueden gozar de una mejor salud.<sup>(9,10)</sup>

### **La Nutrición**

La nutrición es la ciencia que estudia la interacción entre dieta y salud y afirma las bases para el diseño, ejecución y evaluación de mediaciones nutricionales a nivel comunitario y poblacional con la finalidad de mejorar el estado de salud de las personas. La relación entre dieta y salud puede observarse desde una perspectiva nutricional, en armonía de los elementos y la composición química de la dieta, alimentaria, en función de su contenido de alimentos o grupos alimentarios, o global, mediante el análisis de los ciclos dietéticos o alimentarios.<sup>(11,12,13)</sup>

### **Hábitos Alimentarios**

Generalmente se conoce como un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos, que se han enseñado desde la niñez hasta la vejez o se van adquiriendo poco a poco de acuerdo a los gustos y preferencias de las personas.<sup>(14,15)</sup>

Una alimentación saludable es aquella que complace las carencias nutricionales y energéticas de cada persona, para mantenerse en un estado óptimo de salud. De manera que se consigue un equilibrio entre los nutrientes, calorías y vitaminas a las necesidades de cada individuo, con el objetivo de que el cuerpo desarrolle sus funciones adecuadamente. Nuestra sociedad dispone de diferentes tipos de dieta, entre ellas la mediterránea, que reúne todas estas características y sus beneficios sobre nuestra salud.<sup>(14,15)</sup>

### **Inadecuados Hábitos Alimentarios**

Los hábitos alimentarios son prácticas de comportamiento alimentarios individuales y éstos han ido cambiando, alterando la dinámica e interacción familiar; uno de los factores es la situación económica que afecta las conductas de consumo tanto de los niños como de los adultos, el poco interés que le dedican a preparar los alimentos, y falta de tiempo para cocinar, es lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocción de alimentos, a esto se suma la carencia de la organización en el hogar y la pérdida de autoridad de los padres hacia los hijos en la actualidad, ha provocado que muchos niños y adultos decidan cuándo, cómo y qué ingerir.<sup>(14,15)</sup>

### **Alimentos con Alta Densidad Calórica**

El concepto de comida rápida o fast food nació en los Estados Unidos como una manera de satisfacer las necesidades alimentarias de una población que se dedicaba en su mayoría a la producción y el trabajo, y no tenía tiempo al ocio y el deporte. No obstante, la comida rápida siempre ha existido en nuestro medio de vida en forma de bocaditos, gaseosas o golosinas. Alrededor del mundo estos alimentos son un escape rápido a la mala nutrición y a su vez mueve millones de dólares de las economías del planeta. En este trabajo se analizan los valores nutricionales de esta clase de alimentos y se aclaran algunas percepciones equivocadas al respecto.<sup>(16)</sup>

### **Los Potenciadores del Sabor**

Los potenciadores del sabor son sustancias que aumentan el sabor y/o aroma de las comidas. A la vez, estos se usan debido a que equilibran, combinan y resaltan las características de otros sabores. Entre los potenciadores más conocidos se encuentran el glutamato monosódico, y es encontrado en muchos productos del Ecuador tales como, concentrados de pollo, carne o verduras (caldos de pollo o carne en polvos, salsa china, la sazón, adobos, etc.), éstos aparentan y realzan el sabor de la carne, el pollo, los pescados, y las verduras en los platos cocinados, las conservas, las cremas, los aperitivos y a su vez aporta un falso sabor a los alimentos que no poseen el mismo, y de esta forma, se puede engañar la carencia de ingredientes de calidad.

### **Dieta saludable**

La dieta saludable consiste en darle al cuerpo la cantidad de alimentos necesaria para el desarrollo que pueda este ingerir. La dieta saludable forma uno de los principales factores en el mantenimiento y cuidado de una buena salud durante el transcurso de la vida. La alimentación inadecuada es uno de los causantes de la

aparición de algunas enfermedades no transmisibles (ENT), como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes mellitus. En Latinoamérica se promueve la dieta saludable para reducir las tasas de obesidad basándose en el consumo de frutas, verduras, legumbres, aceite vegetal y la limitación de grasas de origen animal, de preferencia se recomienda alimentarse con carnes, pescado, pavo o pollo, leche semidescremada y evitar la sal y azúcar.<sup>(17)</sup>

### **Tipos de dieta**

#### *Dieta Ovo Lacto Vegetariano*

La dieta ovo lacto vegetariano es una de las más practicadas por algunas personas ya que es aquella que no contiene alimentos de origen animal, si no que utiliza como consumo huevo, lácteos y miel. También se integran a este tipo de dieta, semillas, cereales y granos. Es recomendable consumir por lo menos dos raciones de hortalizas y verduras al día, tres raciones de frutas, tres a cinco raciones de verduras a la semana combinada con frutas para aumentar la absorción de hierro, y también se puede combinar con cereales para que las proteínas sean de mayor valor biológico. Si no se logran los requerimientos necesarios de nutrientes primordiales, se recomienda tomar suplementos de vitamina B12, calcio, vitamina D y alimentos ricos en minerales y vitaminas, especialmente mientras dure el invierno y en casos especiales como la infancia, adolescencia y menopausia. Debido a que no se consume alimentos de origen animal, produce cierto déficit de nutrientes en el cuerpo por ende se recomienda el uso de estos suplementos.<sup>(18)</sup>

#### *Dieta Vegetariana*

Las dietas vegetarianas de alguna forma son preventivas para cierto tipo de enfermedades como el cáncer, ya que tienen menor incidencia en contraer malestar de colon, mama y próstata. En este tipo de personas se ha observado que los niveles de leucocitos son elevados, lo que brinda la posibilidad de atacar células cancerígenas. Es beneficiosa también para evitar enfermedades cardiovasculares debido a que existe una disminución de consumo de grasas saturadas y colesterol por ende se diagnostica que es un pobre en grasas, pero rica en hidratos de carbono complejos y fibras.<sup>(19)</sup>

#### *Dieta Mediterránea*

La dieta mediterránea es una de las más utilizadas para personas con problemas cardíacos. Comenzó en la década de 1960 con la observación de que las enfermedades coronarias causaban menos muertes en los países mediterráneos, como Grecia e Italia, que en los Estados Unidos y el norte de Europa. Estudios posteriores revelaron que la dieta mediterránea está asociada con la reducción de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.<sup>(20)</sup>

Por lo tanto, se puede definir esta dieta como aquella alimentación que es basada en el consumo diario de vegetales, frutos, granos enteros y grasas saludables, consumo semanal de pescado, aves, frijoles y huevos. Porciones moderadas de lácteos y el consumo limitado de carne roja. El aceite de oliva tiene un rol importante en esta dieta, ya que aporta como grasa mono insaturada y que ayuda a reducir el colesterol total y lipoproteína de baja densidad LDL o colesterol malo. Los frutos secos y semillas también son parte importante de estas grasas.<sup>(20)</sup>

### **Pirámide Alimentaria**

La pirámide de alimentos tiene como objetivo principal establecer una dieta equilibrada, los nutrientes no se presentan solos por eso necesitan formar parte con suministros que los contienen en cantidad y combinación por esta razón es importante la elección de los diferentes productos alimentarios que puedan suplir las necesidades del cuerpo por ende se agrupan en familias que están ubicados en los diferentes escalones con las debidas porciones y la frecuencia recomendada. Es importante conocer que esta herramienta nutricional permite mejorar el estilo de vida de las personas a más de que excluye bebidas alcohólicas tipo cerveza y vino que han sido eliminados. “La presencia de la carne procesada, los dulces y la bollería en la pirámide no significa que forman parte de una dieta equilibrada, muy al contrario, se incluyen para poner de manifiesto que, de consumirse, deben hacerse de forma ocasional”.<sup>(11)</sup>

### **Plato Nutricional**

El plato nutricional tiene como objetivo ayudar a conseguir una alimentación equilibrada y nutritiva. Es beneficioso para el cuerpo tener alimentos saludables y balanceados, ya sean servidos en un recipiente o empacados para llevar en la merienda o almuerzo. El plato está conformado de la siguiente manera:  $\frac{1}{2}$  debe contener frutas y vegetales,  $\frac{1}{4}$  de granos integrales como cebada, quínoa, avena, arroz integral, etc., que tienen un efecto moderado en la sangre,  $\frac{1}{4}$  de proteína como pollo, pescado, etc. mezclada con ensaladas.

### *Carbohidratos*

Los carbohidratos son compuestos de tres elementos, hidrogeno, carbono y oxígeno, y su función principal es

de aportar energía al cuerpo, estos también proporcionan fibra, sustancia necesaria para una digestión correcta ya que el consumo recomendable de los carbohidratos se representan en un 45 % y 65 % de las calorías. Es decir que 2 000 calorías diarias se deben consumir entre 900 y 1 300 se representan con calorías. Esto hace referencia a que 225 y 325 gramos al día. Dentro del plato nutricional se representan con un 25 % del 100 % del plato.<sup>(21)</sup>

### *Agua*

El agua es el primordial componente del cuerpo humano. Es primordial para los procesos de la digestión fisiológicos, la absorción y adecuada eliminación de desechos no digeribles metabólicos, así y también para la correcta estructura y función del cuerpo humano, ya que las exigencias de beber agua dependen de varios factores como, la actividad física, la edad el estado de salud y la temperatura del ambiente, ante esto, un adulto debiera tomar como mínimo de dos a tres litros diarios de agua (cinco a seis vasos grandes), y si se está bajo el sol o en prácticas de ejercicios, se debe de ingerir un poco más de líquido.

### *Verduras y Hortalizas*

Las hortalizas son plantas de origen herbáceo comestibles, que por lo general se producen en huertos o pequeños campos, mientras que las verduras son un elemento de las hortalizas cuya característica es el color verde, estos alimentos son ricos en vitaminas y minerales que ayudan al cuerpo a tener un óptimo desarrollo y una vida alimentaria más saludable.

### *Actividad Física*

Actividad física es una práctica realizada con frecuencia una vez que las personas se adaptan a tener un buen estilo de vida. La OMS define que la actividad física es un movimiento corporal producido por los músculos en cualquier actividad que exija un gasto de energía leve o intenso. Además, se ha observado que la falta de ejercicios es el cuarto factor de riesgo en la mortalidad alrededor del mundo. Es importante mencionar que la inactividad puede dejar fuertes consecuencias en la salud como, la obesidad, diabetes y enfermedades relacionadas al funcionamiento cardíaco.<sup>(22)</sup>

La actividad física no debe de confundirse con el ejercicio. La OMS asegura que esta tiene que ser una actividad planificada, variada, en secuencia, ordenada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento del desarrollo del cuerpo humano. Socialmente todos debería incrementar la actividad física por lo tanto tiene una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria y culturalmente idónea.<sup>(22)</sup>

Entre los beneficios que produce la actividad física es reducir el riesgo de hipertensión, accidentes cerebro vascular, mejora la salud ósea y funcional, además de mejorar el sistema cardio respiratorio, este forma parte del equilibrio calórico y mejora el control del peso en el cuerpo. Es relevante entender que también aporta beneficiosamente a la salud mental de las personas e incluso la parte emocional ya que permite que el organismo alivie sus tensiones y pueda tener un óptimo desarrollo y funcionamiento.<sup>(23)</sup>

La actividad física se ha relacionado con la disminución de la depresión y la ansiedad, puede tener beneficios psicológicos y sociales en la vida de las personas que practican deporte o realizan ejercicio físico ya que ayuda en la construcción de una buena autoestima, la creación de una buena imagen y mejora su calidad de vida. El estrés laboral, trastornos de personalidad, ansiedad social, etc. Son enfermedades que se pueden ir sobrellevando con la actividad física, tratamiento psicológico y mejorando la alimentación para obtener un estado de salud óptimo.<sup>(22,23)</sup>

Gallardo,<sup>(24)</sup> en su proyecto de alimentación llamado “Guía de alimentación y hábitos saludables en el ámbito laboral para el personal administrativo de Sistemas Médicos de la Universidad San Francisco de Quito” (SIME-USFQ) indicó que gran parte de la población adulta, pasa 8 horas o más en su lugar de trabajo. La OMS establece que el ámbito laboral es un entorno básico para promocionar la salud y adoptar cambios en el estilo de vida de la población adulta. Los conocimientos y prácticas en el personal administrativo y de la comunidad, son de poca información, respecto a la alimentación saludable y la práctica de actividad física durante las horas de labores, sin embargo, las actitudes alimentarias de este sector son variadas. Es por esto que la intención del presente trabajo es identificar los hábitos alimentarios que ponen en riesgo la salud y la economía de la comunidad al tener una inadecuada alimentación, a su vez también para ser utilizada como herramienta de identificación de alimentación en general.

Espín,<sup>(25)</sup> en su revista menciona que el objetivo del presente estudio fue determinar los hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador. La metodología de la investigación fue observacional, descriptiva y transversal, que utilizó la encuesta a través de un cuestionario con variables sociodemográficas y antropométricas para determinar el estado nutricional; y, la frecuencia de consumo con el fin de identificar hábitos alimentarios. Los resultados reportan preeminencia del sexo masculino y etnia mestiza entre los trabajadores, con rango de edad entre los 30 a 60 años. Concluyen que el índice de masa corporal y circunferencia de cintura aumentan en relación desproporcional con el avance de la edad y los



hábitos alimentarios por exceso y desbalance en la comida.

La investigación de Gallegos,<sup>(12)</sup> tuvo como objetivo identificar la relación del estado nutricional con hábitos alimentarios y nivel socioeconómico de los hombres y mujeres en edad adulta de la Provincia de Loja, Cantón Gonzanamá, parroquia Nambacola. Para lo cual realizó un estudio de tipo transversal con un enfoque cuali-cuantitativo y un nivel descriptivo y de campo, donde identificó los hábitos alimentarios y nivel socioeconómico como factores que podrían alterar el estado nutricional de este grupo etéreo, conformado por una muestra de 88 personas, misma que fue seleccionada según criterios de inclusión y exclusión. Los principales resultados indicaron que la incidencia de normo peso es de 51 % y de sobrepeso y obesidad es de 49 %, siendo las mujeres las de mayor repercusión. En cuanto a los hábitos alimentarios el 42,05 % de la población presentó una alimentación que necesita mejorar.

## CONCLUSIONES

Adoptar hábitos alimentarios correctos y una dieta equilibrada es fundamental para la salud a largo plazo. La promoción de una alimentación consciente, que incluya la selección de alimentos frescos y nutritivos, no solo mejora el bienestar físico, sino que también influye positivamente en la salud mental y emocional. La educación nutricional es clave para empoderar a las personas en la toma de decisiones informadas sobre su alimentación, especialmente en un entorno donde la disponibilidad de alimentos ultraprocesados es alta. Fomentar estos hábitos desde una edad temprana puede tener un impacto duradero, ayudando a prevenir enfermedades crónicas y mejorando la calidad de vida. Además, es crucial que las políticas de salud pública apoyen el acceso a información nutricional adecuada y promuevan entornos que faciliten elecciones alimentarias saludables. De esta manera, se puede construir una sociedad más saludable y consciente de la importancia de la alimentación en el bienestar general.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Quiroga E, Arteaga C, Marizande F, Bustillos A. Complications of Type 2 Mellitus Diabetes in the Ecuadorian Population: A Bibliographic Review. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias* [Internet] 2024 [cited 2024 Sep 27];3:788-788. Disponible en: <https://conferencias.ageditor.ar/index.php/sctconf/article/view/976>
2. Lara VEG, Jácome AMC, Urquiza MJS, Viracocha KET, Jaramillo ANT, Esparza WBG. The importance of conscious eating in addressing obesity: A bibliographic review. *Salud, Ciencia y Tecnología - Serie de Conferencias* [Internet] 2023 [cited 2024 Sep 27];2:553-553. Disponible en: <https://conferencias.ageditor.ar/index.php/sctconf/article/view/465>
3. Morales NTN, Sánchez GPV. Obesity: genetics and diagnostic biomarkers. *Salud, Ciencia y Tecnología* [Internet] 2023 [cited 2024 Sep 27];3:435-435. Disponible en: <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/399>
4. OMS. Alimentación sana [Internet]. [cited 2024 Sep 27];Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
5. OPS. Perfil de país - Ecuador [Internet]. *Salud en las Américas*. 2022 [cited 2024 Sep 28];Disponible en: <https://hia.paho.org/es/paises-2022/perfil-ecuador>
6. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA) del Ecuador [Internet]. [cited 2024 Sep 28];Disponible en: <https://www.fao.org/in-action/capacitacion-politicas-publicas/cursos/ver/es/c/1638628/>
7. Calahorrano AZ, Fernández E. Diabetes mellitus tipo 2 en el Ecuador: revisión epidemiológica. *Medicinas UTA* [Internet] 2018 [cited 2024 Sep 28];2(4):3-9. Disponible en: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/medi/article/view/1219>
8. Araneda J, Pinheiro AC, Rodríguez L. Una mirada actualizada sobre los ambientes alimentarios y obesidad. *Revista Chilena de Salud Pública* [Internet] 2020 [cited 2024 Sep 28];24(1):67-71. Disponible en: <https://revistasaludpublica.uchile.cl/index.php/RCSP/article/view/57593>
9. Lara-Espinosa LE, Rojas-Conde LG. Eating habits and knowledge in adolescents. *Salud, Ciencia y Tecnología* [Internet] 2022 [cited 2024 Sep 27];2:111-111. Disponible en: <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/147>

10. Botello-Márquez M, Villanueva-Lugo NE, Ruiz-Vargas NV, Gallegos-Torres RM. Alimentación y estilos de vida saludables percibidos en estudiantes universitarios del área de la salud, de tres licenciaturas. *Lux Médica* [Internet] 2018 [cited 2024 Sep 27];13(39):52-62. Disponible en: <https://revistas.uaa.mx/index.php/luxmedica/article/view/1334>
11. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria 40 (suplemento 1) [Internet]. 40th ed. ES: SEDCA, 2020 [cited 2024 Sep 28]; Disponible en: <https://doi.org/10.12873/3944supcongreso>
12. Gallegos C. Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en la población adulta, hombres y mujeres de la provincia de Loja, cantón Gonzanamá, parroquia Nambacola, durante el periodo agosto 2017 [Internet]. 2018 [cited 2024 Sep 28];Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/2970690>
13. Cortez LHV, Espinoza ACC, Yáñez JEN, Basantes AIR. Nutrition in immune defence, the role of milk and its natural components, a systematic review. *Salud, Ciencia y Tecnología* [Internet] 2024 [cited 2024 Sep 27];4:843-843. Disponible en: <https://sct.ageditor.ar/index.php/sct/article/view/819>
14. Pampillo Castiñeiras T, Arteché Díaz N, Méndez Suárez MA, Pampillo Castiñeiras T, Arteché Díaz N, Méndez Suárez MA. Hábitos alimentarios, obesidad y sobrepeso en adolescentes de un centro escolar mixto. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río* [Internet] 2019 [cited 2024 Sep 28];23(1):99-107. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1561-31942019000100099&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1561-31942019000100099&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
15. Hernández DH, Martínez M de LP, Amador NITG, et al. Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results* [Internet] 2020 [cited 2024 Sep 28];5(3):295-306. Disponible en: <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/3256>
16. Ron Coleman NA. Relación entre la ingesta dietética y el consumo de alimentos de alta densidad calórica con el estado nutricional de los trabajadores administrativos de la empresa pública Metropolitana de Movilidad y Obras Públicas de Quito en abril - mayo 2021 [Internet]. 2021 [cited 2024 Sep 28];Disponible en: <https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/24996>
17. Verdugo G, Arias V, Perez Leighton C. Análisis del precio de una dieta saludable y no saludable en la Región Metropolitana de Chile. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición* [Internet] 2016 [cited 2024 Sep 28];66(4):272-278. Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0004-06222016000400002&lng=e&nrm=iso&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0004-06222016000400002&lng=e&nrm=iso&tlng=es)
18. Fioritto S. Propuesta de manual de dietas ovo-lacto vegetariano para el Hospital General de Agudos J.M. Penna, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina [Internet]. 2022 [cited 2024 Sep 28];Disponible en: <http://repositorio.uneatlantico.es/id/eprint/3103/>
19. González-Rodríguez LG, Lozano-Estevan MC, Salas-González MD, et al. Beneficios y riesgos de las dietas vegetarianas. *Nutrición Hospitalaria* [Internet] 2022 [cited 2024 Sep 28];39(SPE3):26-29. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0212-16112022000700007&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0212-16112022000700007&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
20. López Gil JF, Camargo E, Yuste Lucas JL. Adherencia a la dieta mediterránea en escolares de Educación Primaria participantes en actividad física: una revisión sistemática. *Cultura, ciencia y deporte* [Internet] 2020 [cited 2024 Sep 28];15(44):267-275. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7427877>
21. Moreno-Sepúlveda J, Capponi M, Moreno-Sepúlveda J, Capponi M. Dieta baja en carbohidratos y dieta cetogénica: impacto en enfermedades metabólicas y reproductivas. *Revista médica de Chile* [Internet] 2020 [cited 2024 Sep 28];148(11):1630-1639. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0034-98872020001101630&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-98872020001101630&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
22. OMS. Actividad física [Internet]. [cited 2024 Sep 28];Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
23. Carbo Coronel GM, Berrones Vivar LF. RIESGOS MODIFICABLES RELACIONADOS A LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL: Modifiable risks related to hypertension arterial. *Más Vita Rev Cienc Salud* [Internet] 2022 [cited 2024 Jun 9];4(2):196-214. Disponible en: <http://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/367>

24. Gallardo Paredes FS. Guía de alimentación y hábitos saludables en el ámbito laboral para el personal administrativo de Sistemas Médicos de la Universidad San Francisco de Quito (SIME-USFQ) [Internet]. 2019 [cited 2024 Sep 28]; Disponible en: <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/8868/1/144616.pdf>

25. Espín Capelo CM, González Pardo S, Folleco Guerrero JC, Quintanilla Bedón RA, Baquero Cárdena SM, Chamorro Pinchao J. Hábitos alimentarios y estado nutricional de los trabajadores de una empresa láctea del norte de Ecuador. RB [Internet] 2019 [cited 2024 Sep 28];4(2):872-875. Disponible en: <https://www.revistabionatura.com/2019.04.02.9.html>

#### FINANCIACIÓN

Ninguna.

#### CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno.

#### CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

*Conceptualización:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Curación de datos:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Análisis formal:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Investigación:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Metodología:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Administración del proyecto:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Recursos:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Software:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Supervisión:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Validación:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Visualización:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Redacción - borrador original:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.

*Redacción - revisión y edición:* Jorge Villafuerte Arias, Carla Coloma Guerrero, Leonel Gómez Espinoza, Miguel Ángel Enríquez Jácome, Jenrry Fredy Chávez Arizala.