Recibido:09/11/2025 Aprobado:10/12/2025

DOI: https://doi.org/10.70208/3007.8245.v5.n3.304

Perspectiva teórica en la construcción del hábito alimentario infantil: tensiones entre saber, interpretar y actuar

Madelaine Julissa Pitti Morales
madelaine.pitti@doctorado.unini.edu.mx
https://orcid.org/0009-0003-7978-5276
Universidad Internacional Iberoamericana
Panamá

RESUMEN

La investigación planteó como objetivo analizar, desde una perspectiva teórica, las tensiones entre los procesos de saber, interpretar y actuar en la construcción del hábito alimentario infantil, integrando los elementos conceptuales y contextuales que intervienen en su formación. La metodología se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de carácter interpretativo, tipo teórico-documental basada en la revisión, selección y análisis crítico de (28) fuentes especializadas en nutrición infantil, comportamiento alimentario, cultura y sistemas alimentarios. El estudio incorporó categorías, subcategorías de análisis y meta-dimensiones emergentes que permitieron organizar el corpus y generar patrones interpretativos emergentes. Sobre los resultados, se evidenció que el saber nutricional disponible en las familias es abundante pero inestable debido a la coexistencia de mensajes institucionales, tensiones informativas y discursos comerciales que dificultan su consolidación. Asimismo, que la interpretación familiar se reconfigura a partir de creencias culturales, significados afectivos y prácticas heredadas. Además, la acción alimentaria infantil está condicionada por factores estructurales como accesibilidad, disponibilidad y limitaciones económicas. Como conclusiones se consideró que la construcción del hábito alimentario infantil no responde a una secuencia lineal del saber, interpretar y actuar, sino a un proceso dinámico donde el conocimiento se fragmenta, la interpretación resignifica y la acción se ajusta a las condiciones reales del entorno. Esta comprensión permite avanzar hacia enfoques explicativos más sensibles sobre la complejidad del fenómeno.

Palabras clave: hábito, saber nutricional, interpretación alimentaria, prácticas alimentarias, tensiones

Theoretical perspective in the construction of children's eating habits: tensions between knowing and interpreting and act

ABSTRACT

The objective of the research was to analyze, from a theoretical perspective, the tensions between the processes of knowing, interpreting and acting in the construction of children's eating habits, integrating the conceptual and contextual elements that intervene in their formation. The methodology was developed under a qualitative approach of an interpretative nature, theoretical-documentary type based on the review, selection and critical analysis of (28) sources specialized in child nutrition, eating behavior, food culture and contemporary food systems. The study incorporated categories, subcategories of analysis and emerging meta-dimensions that allowed organizing the corpus and generating emerging interpretative patterns. Regarding the results, the analysis showed that the nutritional knowledge available to families is abundant but unstable, due to the coexistence of institutional messages, information tensions and commercial discourses that hinder its consolidation. Likewise, family interpretation reconfigures technical evidence based on cultural beliefs, affective meanings, and inherited practices. In addition, children's food is conditioned by structural factors such as accessibility, availability, and economic limitations, which restricts the possibility of implementing practices aligned with nutritional recommendations. As conclusions, it was considered that the construction of children's eating habits does not respond to a linear sequence of knowing, interpreting and acting, but to a dynamic process in which knowledge is fragmented, interpretation resignifies evidence and action adjusts to the real conditions of the environment. This understanding allows us to move towards explanatory approaches that are more sensitive to the complexity of the phenomenon

Keywords: habit, nutritional knowledge, food interpretation, food practices, tensions

INTRODUCCIÓN

La alimentación infantil tiene una marcada influencia en la formación del estilo de vida que acompaña al individuo a lo largo de su existencia, siendo en la actualidad un tema de discusión en los escenarios vinculados a la salud pública y el desarrollo humano. Advierten autores como Martínez et al. (2022) que la configuración de los hábitos alimentarios en la infancia ocurre en un entorno permeado por tensiones entre el conocimiento disponible, las interpretaciones culturales de las familias y las prácticas cotidianas alimenticias de los niños.

Cifras recientes a nivel mundial resaltan que para el año 2022, más de 37 millones de niños menores de cinco años presentaron sobrepeso, equivalente al 5.6 % de esta población global, mientras que 148 millones padecieron retraso en el crecimiento (Organización Panamericana de la Salud-OPS, 2025). Esta doble carga, exceso y déficit nutricional, muestra que los hábitos alimentarios infantiles no solo se asocian al determinante nutricional, sino que se alinean con los procesos educativos y socioculturales que rodean al niño.

Al examinar la realidad de países latinoamericanos, se evidencia que la formación del comportamiento alimentario infantil ocurre en contextos socioculturales marcados por fuertes tensiones. En México, el sobrepeso en menores de cinco años alcanzó el 8.1 % en el año 2023 (Jimeno-Martínez et al., 2023). Complementariamente resalta Vázquez (2020) que "la presencia de bebidas azucaradas, la exposición constante a la publicidad y la progresiva sustitución de prácticas culinarias tradicionales han configurado un ambiente donde el niño aprende a comer condicionado por estímulos externos" (p.44). En este sentido, se establece un ecosistema alimentario que moldea las decisiones de las familias y condiciona la manera en que el niño aprenden a relacionarse con los alimentos.

Una situación similar se observa en Chile, donde el 9.8 % de los menores de cinco años presenta sobrepeso con patrones alimentarios caracterizados por alta densidad calórica y un creciente sedentarismo en etapas tempranas (Ortega et al., 2020). Esto sugiere que el hábito alimentario infantil se construye entre la presión de los alimentos industrializados y la disminución del movimiento corporal en la vida diaria por parte del niño.

Brasil añade otro matiz a este panorama, con una prevalencia de sobrepeso del 7.7 %, su situación evidencia el impacto de la industrialización alimentaria en sectores urbanos vulnerables, aumento en el consumo de productos ultraprocesados, unido a la reducción del acceso a frutas y verduras (Organización Mundial de la Salud-OMS, 2024), mostrando la manera en que las condiciones socioeconómicas inciden en las elecciones alimentarias de la infancia.

Esta visión refiere que no se trata solo de disponibilidad, sino también de accesibilidad; es decir, de las condiciones reales que facilitan u obstaculizan que las familias incorporen alimentos nutritivos en su rutina diaria. Cuando estas se ven limitadas por factores económicos, sociales o territoriales, incluso una oferta alimentaria inadecuada pierde impacto y las decisiones terminan orientándose hacia opciones inmediatas, asequibles o culturalmente arraigadas.

Por su parte, Perú y Colombia evidencian una realidad distinta, aunque vinculada a las tensiones que atraviesan los entornos alimentarios de la región. Ambos países presentan prevalencias de desnutrición crónica de 11.5 % y 12.9 %, respectivamente, cifras que revelan no solo limitaciones nutricionales, sino también brechas territoriales, dificultades en el acceso al agua segura y una oferta alimentaria poco diversa (Rico, 2022). Estas condiciones muestran que la accesibilidad no solo se expresa en la posibilidad de elegir, sino en la imposibilidad de hacerlo, por lo que las restricciones estructurales terminan definiendo la calidad y regularidad de la alimentación infantil.

Argentina, en cambio, acentúa otro componente del fenómeno, la influencia del mercado alimentario en la formación de hábitos desde edades tempranas. Con una prevalencia de sobrepeso infantil superior al 10 %, las autoridades sanitarias han señalado el papel decisivo de la publicidad, el acceso extendido a productos con alto contenido de azúcares y grasas, y la débil regulación en entornos escolares (United States Department of Agriculture, Food y Nutrition Service, 2019). Desde esta visión, el hábito alimentario de los niños se conforma dentro de una interacción constante entre estímulos comerciales, preferencias inducidas y la falta de contrapesos institucionales que orienten la selección alimentaria en espacios educativos.

En su conjunto, estas realidades evidencian que el hábito alimentario infantil en América Latina es una construcción social situada marcada por factores económicos, ambientales, culturales y educativos

que operan de manera diferenciada según cada país. En palabras de la OMS (2024) las cifras, más que valores aislados, son la manifestación de sistemas alimentarios desigualdades y de procesos pedagógicos que no siempre logran contrarrestar los condicionamientos del entorno.

En el caso de Panamá, los patrones alimentarios muestran una coexistencia marcada entre exceso y déficit nutricional, reportándose que la desnutrición crónica afecta al 6-7 % de los menores de cinco años a nivel nacional, con cifras que ascienden a casi 15 % en comarcas indígenas (Global Nutrition Report, 2023).

Simultáneamente, datos institucionales indican que aproximadamente el 30 % de los escolares entre 5 y 9 años presenta sobrepeso u obesidad (Secretaría Nacional para el Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional-SENAPAN, 2024). Haciendo énfasis que esta realidad se asocia a desigualdades territoriales, alta disponibilidad de ultraprocesados de bajo costo, cambios en la cultura alimentaria familiar y debilidades en la educación nutricional tanto en el hogar como en la escuela.

En el plano normativo, el país ha avanzado con iniciativas como la Ley 115 de 2022 (Estudiar sin Hambre), las Guías alimentarias basadas en alimentos y el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2024-2030, que reconocen la educación alimentaria como un eje estratégico para prevenir la malnutrición y fortalecer entornos escolares saludables.

Si bien los estudios revisados permiten dimensionar la magnitud de la malnutrición infantil y describir sus determinantes estructurales, persiste una limitación en la forma en que el fenómeno ha sido abordado teóricamente. Predomina una lectura fragmentada que separa el conocimiento nutricional, las condiciones socioculturales y las prácticas alimentarias, sin profundizar en las tensiones dinámicas que emergen entre estas dimensiones en la construcción cotidiana del hábito alimentario infantil.

Esta segmentación reduce la comprensión del comportamiento alimentario a variables aisladas, invisibilizando los procesos interpretativos mediante los cuales las familias resignifican el saber científico y lo traducen o no—en acciones concretas. En consecuencia, se identifica un vacío teórico relacionado con la ausencia de enfoques integradores que permitan explicar la manera en que se producen las discrepancias entre saber, interpretar y actuar en contextos sociales desiguales.

En este marco, surge la interrogante que orienta la reflexión teórica del estudio: ¿Qué tensiones se evidencian entre saber, interpretar y actuar en la construcción del hábito alimentario infantil desde una perspectiva teórica?. A partir de esta pregunta se formula el objetivo general, dirigido a analizar, desde un enfoque teórico, las tensiones que se producen entre los procesos de saber, interpretar y actuar en la configuración del hábito alimentario infantil.

De este propósito se derivan los objetivos específicos orientados a profundizar en la dinámica formativa del comportamiento alimentario infantil buscando analizar los fundamentos conceptuales y los factores que intervienen en su proceso de construcción, examinando la manera en que el saber y la interpretación influyen en la orientación de las prácticas cotidianas vinculadas a la alimentación e identificar las tensiones que surgen entre saber, interpretar y actuar en dicho proceso desde una perspectiva teórica, integrando las dimensiones que permiten la comprensión de la complejidad del fenómeno.

METODOLOGÍA

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de carácter interpretativo, orientado al análisis de la manera en que las distintas construcciones teóricas contribuyen a comprender las tensiones entre saber, interpretar y actuar en la formación del comportamiento alimentario infantil. Esta orientación permitió trabajar con conceptos, significados y marcos explicativos, asumiendo que el fenómeno estudiado no se expresa únicamente en datos empíricos, sino en la sinergia simbólica, cultural y estructural que la literatura especializada ha configurado en los cinco años.

De esta manera, el estudio considero como tipo la teórica-documental, permitiendo generar síntesis conceptuales y modelos interpretativos a partir del análisis crítico de fuentes científicas. Para ello, se adoptó un diseño analítico-sintético, orientado a identificar patrones conceptuales, relaciones y tensiones que emergen de la literatura reciente sobre alimentación infantil y procesos cognitivos vinculados a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

En este tipo de investigaciones, la población está conformada por el total de documentos académicos disponibles sobre la temática. A partir de esa amplitud, se construyó una muestra criterial seleccionada en función de la relevancia teórica, vigencia (años 2020–2025), rigor metodológico y pertinencia con

las categorías de análisis. Por lo que, la unidad muestral estuvo constituida por veintiocho (28) artículos científicos indexados, informes técnicos de organismos internacionales y textos especializados, consultados en bases de datos de Scielo, RedALyC, PubMed y documentos oficiales de FAO, OPS y UNICEF.

Para los criterios de inclusión se consideraron: (a) textos publicados dentro del periodo establecido, (b) análisis explícito de prácticas alimentarias, procesos cognitivos o entornos alimentarios, (c) fundamentación conceptual verificable y (d) disponibilidad íntegra para su análisis. Se excluyeron documentos opinativos, sin arbitraje o con información no sustentada.

El análisis documental se estructuró a partir de un sistema de categorías analíticas derivadas de los objetivos específicos de la investigación, en coherencia con el objetivo general del estudio. Estas fueron desagregadas en subcategorías operativas que orientaron la identificación y extracción de unidades de significado relevantes en los documentos analizados.

Sobre esta base, se aplicó un proceso de codificación temática, entendido como un procedimiento de que permitió asignar códigos a los contenidos, agruparlos en temas recurrentes e identificar patrones de significado y relaciones conceptuales. Posteriormente, los resultados de la codificación fueron integrados en meta-dimensiones interpretativas, concebidas como niveles analíticos superiores que sintetizan y articulan los hallazgos emergentes. En la tabla 1, se presenta la relación entre categorías, subcategorías y meta-dimensiones emergentes

Tabla 1. Categorías, subcategorías de análisis y meta-dimensiones emergentes

Categoría de análisis	Subcategorías	Meta-dimensión emergente
Saber	- Conocimiento parental - Mensajes institucionales - Tensiones informativas	Meta-dimensión 1: El saber como estructura cognitiva condicionada por sistemas alimentarios
Interpretar	- Creencias culturales - Percepciones de riesgo - Significados afectivos - Prácticas heredadas	Meta-dimensión 2: La interpretación como mediación sociocultural y emocional de las decisiones alimentarias

Categoría de análisis	Subcategorías	Meta-dimensión emergente
Actuar	- Prácticas alimentarias - Accesibilidad - Disponibilidad - Condicionantes estructurales	Meta-dimensión 3: La acción como resultado tensionado entre aspiraciones alimentarias y posibilidades reales

Fuente. Elaboración propia (2025)

Sobre la técnica utilizada para el análisis consistió en una lectura analítica y comparativa, complementada con un proceso de codificación temática que permitió organizar la información de manera progresiva. Este procedimiento se desarrolló en tres momentos, tomando el enfoque de Henao (2001) :

- Desagregación conceptual: identificación de conceptos relevantes, tensiones, convergencias y divergencias entre autores.
- Renacionalización: vinculación de conceptos para construir unidades de sentido más amplias.
- Síntesis interpretativa: elaboración de las meta-dimensiones teóricas a partir de los hallazgos, integrando perspectivas que explican la manera en que se articulan y tensionan las dimensiones saber–interpretar–actuar.
- Generación del patrón de análisis emergente: estructura conceptual que surge de la interpretación, confrontación, comparación y articulación de los elementos del análisis (categorías, subcategorías, tensiones, convergencias y contradicciones); es decir, la manera nueva de entender el fenómeno que no estaba antes en la literatura.

Esta forma de análisis trasciende la revisión bibliográfica y avanza hacia la generación de una estructura conceptual propia, construida desde una lectura en profundidad de la literatura.

Por otra parte, se elaboró un instrumento de análisis documental que cconsistió en una matriz de extracción y codificación temática, estructurada en función de las categorías principales complementadas con las subcategorías emergentes derivadas de la lectura analítica.

En cuanto a los aspectos éticos, el estudio se adhiere a los principios de integridad académica, respeto por la autoría intelectual y uso responsable de la información. Las fuentes consultadas se citan y se evita la apropiación indebida de ideas, preservando la fidelidad a los planteamientos originales de los autores.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De las veintiocho (28) unidades muestrales emergieron las meta-dimensiones que explican la complejidad del proceso mediante el cual los niños construyen sus hábitos alimentarios, ofreciendo una visión de las tensiones que median el tránsito entre el saber, interpretar y actuar.

Meta-dimensión 1. El saber como estructura cognitiva condicionada por sistemas alimentarios

La revisión se desarrolló a partir de diez (10) fuentes documentales, mostrando que el saber alimentario infantil se ha configurado en un espacio epistemológico tensionado, donde convergen discursos técnicos, marcos culturales y estrategias comerciales. Lejos de consolidarse como un cuerpo coherente de conocimiento, aparece disperso, fragmentado y sometido a diferentes fuerzas que pretenden orientarlo.

Los estudios focalizados en el conocimiento parental indican que las familias manejan conceptos básicos sobre alimentación saludable, pero estos operan en un registro vulnerable. Jimeno-Martínez et al. (2021) muestran que, aunque los cuidadores reconocen la importancia de las frutas, verduras y reducción de azúcares, ese saber circula acompañado de incertidumbre: las familias no están seguras de la confiabilidad de la información y de la manera de traducirla en prácticas cotidianas.

Por su parte, Ortega et al. (2020) profundizan en este punto al señalar que, incluso cuando los padres tienen claridad conceptual, la presión del entorno traducido en tiempo limitado, demandas laborales, preferencias infantiles, entre otros reconfiguran la manera en que ese saber se expresa en el hogar.

En cuanto a los mensajes institucionales, organismos como OPS (2025) y OMS (2024) ofrecen lineamientos que buscan reforzar los criterios de alimentación saludable. Sin embargo, su impacto real se diluye cuando entran en contacto con los entornos alimentarios cotidiano del niño. El Global Nutrition Report (2023), al examinar el caso panameño, evidencia esta contradicción; por lo que se convive con documentos normativos y, al mismo tiempo, con un sistema alimentario que promueve

una oferta dominada por productos ultraprocesados. La información oficial, lejos de producir claridad, compite con fuerzas comerciales que son persistentes e impactan en las emociones.

De hecho, Martínez et al. (2022) muestran que los mensajes institucionales sobre nutrición se enfrentan a *lógicas de mercado* que resignifican el alimento desde el deseo y la gratificación, creando una tensión entre lo recomendado y lo disponible. SENAPAN (2024) reconoce esta fricción al afirmar que la calidad de la información no garantiza su aplicabilidad en contextos donde la accesibilidad es limitada.

Esto permite observar que el saber institucional posee autoridad normativa, pero no necesariamente jurisdicción práctica, porque su eficacia depende del entorno donde la familia se moviliza.

Esa brecha entre saber técnico y realidad cotidiana se amplifica con las tensiones informativas, un fenómeno ampliamente documentado por Vázquez (2020). Las familias reciben simultáneamente mensajes de profesionales de salud, redes sociales, campañas públicas, recomendaciones escolares y publicidad dirigida a los niños.

La coexistencia de estas voces genera lo que refieren como un *ecosistema cognitivo ruidoso*, donde la legitimidad de la información no depende de su fundamento científico, sino de su accesibilidad emocional o de su presencia repetida.

Fischler (2020) ya había señalado que la alimentación actual opera bajo un *polifonía alimentaria* donde las instituciones compiten por definir lo que se debe comer. Rico (2022) y Ríos-Castillo et al. (2019) muestran que la expansión de los sistemas alimentarios industrializados refuerza esta tensión, ya que, la publicidad se infiltra en la cotidianeidad con mayor fuerza que las guías sanitarias. El resultado es un saber que parece abundante, pero cuya densidad impide distinguir que la información merece confianza.

Por tanto, cuando se integran estas subcategorías: conocimiento parental, mensajes institucionales y tensiones informativas se reconoce que:

- El saber alimentario infantil no falla por ausencia, sino por exceso y contradicción en el mensaje.

- La familia queda situada dentro de un circuito informativo que produce conocimiento, pero también lo dispersa y lo relativiza. El saber existe, pero su capacidad de orientar la conducta se debilita al quedar atrapado entre discursos que no encuentran una jerarquía explícita.
- La familia recibe múltiples discursos que compiten entre sí, se superponen o se contradicen, generando un saber que no termina de convertirse en una guía estable para la práctica cotidiana.

Síntesis de cierre: El saber alimentario existe, se reconoce y transmite, pero no logra mantenerse como referencia frente a las demandas reales del entorno. Es esta inestabilidad y no la ausencia de información lo que explica la pérdida de su fuerza en la construcción del hábito alimentario infantil.

Meta-dimensión 2: La interpretación como mediación sociocultural y emocional de las decisiones alimentarias

Se analizaron nueve (9) fuentes mostrando que la interpretación que las familias hacen de la alimentación infantil no consiste en un traslado directo del saber técnico a la vida cotidiana, sino en un proceso complejo donde el alimento se vuelve un objeto cargado de significados (Unicef, 2023). Los estudios de Olivero et al. (2020) y Hernández (2023) coinciden en que el acto de alimentar está atravesado por creencias culturales profundas, gran porcentaje de ellas heredadas, que orientan la manera en que los cuidadores evalúan, aceptan o transforman la información nutricional.

Por lo tanto, las creencias funcionan como marcos de lectura que determinan si los alimentos son sanos, no saludables o no representan ningún peligro para el niño, independientemente, de lo que lo que se evidencie científicamente.

Esta interpretación no opera en abstracto, se ancla en percepciones de riesgo que las familias construyen a partir de experiencias propias, historias familiares y miedos transmitidos entre generaciones. Granados (2021) muestra que "la percepción de riesgo rara vez coincide con criterios biomédicos; al contrario, surge de observaciones cotidianas como *esto nunca les hizo daño a mis hijos mayores* o de narrativas comunitarias que confieren autoridad a ciertos alimentos y desconfianza a otros" (p.41).

Este desfase entre riesgo percibido y el real explica la razón de recomendaciones institucionales se diluyen al interior de la familia: no contradicen al saber técnico, sino que lo reinterpretan desde un marco emocional y vivencial más cercano.

De tal manera que, los significados afectivos ocupan un lugar central en esta dinámica. Sailema et al. (2020) evidencian que "la comida en la infancia funciona como vehículo de afecto, cuidado y comunicación emocional" (p.23). Alimento y emoción se entrelazan al punto de que ciertas elecciones alimentarias no responden a criterios racionales, sino a la necesidad de transmitir cariño, calmar tensiones o reafirmar vínculos.

En este sentido, el alimento adquiere un valor simbólico que reconfigura completamente la intención nutricional original. Lo que la institución formula como *elección saludable*, la familia puede resignificarlo como *elección afectiva*, y es esta última la que prevalece en la práctica.

A esto se suma el peso de las prácticas heredadas, que operan como una memoria alimentaria transmitida de generación en generación. Esta continuidad cultural, documentada por Santos et al. (2025) y respaldada por Rick et al. (2024), muestran que la familia no se limita a reproducir recetas o preferencias, sino toda una filosofía alimentaria: qué se come, cuándo se come, cuánto se come y qué significan esas decisiones dentro de la identidad familiar. En palabras de Fenta et al. (2023) y Abril et al. (2019) las prácticas heredadas no se presentan como alternativas al saber técnico, sino como autoridades históricas que legitiman o deslegitiman las recomendaciones contemporáneas.

Al integrar estas subcategorías creencias culturales, percepciones de riesgo, significados afectivos y prácticas heredadas se muestra que todos orientan a elementos parciales del fenómeno de hábito alimentario, pero ninguno desarrolla su estructura completa.

Síntesis de cierre: La interpretación alimentaria en la infancia no actúa como mediación, sino como un proceso de reconfiguración simbólica que reorganiza la evidencia técnica según la lógica cultural, afectiva y heredada de cada familia. De esta manera, lo que emerge no es una deformación del saber, sino una reorientación dentro de los marcos de sentido de la vida familiar.

Meta-dimensión 3: La acción como resultado tensionado entre aspiraciones alimentarias y posibilidades reales

El análisis documental de las nueve (9) fuentes se reveló que la acción alimentaria en la infancia no es el resultado directo de lo que las familias saben ni de la manera en la que interpretan ese saber, sino la expresión de un proceso de negociación continua con las condiciones materiales que atraviesan la vida cotidiana. Coincide Kusainova et al. (2019) y Nicolás et al. (2021) en que las prácticas alimentarias son altamente sensibles al entorno, al tiempo disponible, a la organización del hogar y a los recursos económicos. Entendiendo, que incluso en familias que valoran la alimentación saludable, la capacidad de sostener prácticas nutricionalmente adecuadas se ve limitada por la estructura laboral, la oferta de alimentos y el costo de opciones saludables frente a productos ultraprocesados.

Estas ideas se refuerzan con lo afirmado por León (2019) "en América Latina, la accesibilidad económica es uno de los determinantes poderosos de la dieta infantil" (p.10); es así como las familias pueden conocer las recomendaciones, pero no tienen como costearlas. Otro factor, la disponibilidad territorial, señalada por Guanga et al. (2022), evidenciando que la ubicación geográfica y la infraestructura alimentaria (mercados, rutas de transporte, comercios locales) condicionan la viabilidad de alimentos en la práctica.

También en la revisión de la literatura se mostró que los condicionantes estructurales se materializan en decisiones cotidianas. registra una coexistencia de sobrepeso y desnutrición en Panamá, el mismo sistema alimentario produce exceso y carencia simultáneamente. Esta dualidad obliga a las familias a improvisar soluciones que no responden a criterios nutricionales, sino a los de supervivencia o conveniencia. Ríos-Castillo et al. (2020) reconoce esta realidad al señalar que la alimentación infantil en el país está marcada por desigualdades que superan la voluntad individual.

Desde esta perspectiva, la acción aparece menos como una conducta libre y más como un acto de condicionado. Las elecciones alimentarias no expresan espontáneamente las preferencias familiares ni las recomendaciones técnicas, sino un delicado equilibrio entre deseos, restricciones y oportunidades (Cediel et al., 2021).

De tal manera que, las familias actúan dentro de un entorno donde la opción no siempre coincide con la intención. A ello se suma el componente temporal, la falta de tiempo que convierte a la alimentación infantil en una práctica comprimida entre lo ideal y lo posible. Lo significativo es que los condicionantes estructurales limitan la acción y la redefinen.

Expresa Torres (2019) que las prácticas no se desvían del saber por ignorancia o negligencia, sino porque el entorno impone un marco de factibilidad que la familia debe aceptar. En este sentido, "la acción no expresa una decisión sino un arreglo, una forma de resolver la vida diaria dentro de un campo de restricciones que exceden el ámbito doméstico" (Benítez, 2022).

Síntesis de cierre: La acción alimentaria infantil opera como un ejercicio de compensación permanente entre lo que la familia quisiera hacer, lo que sabe que debería hacer y lo que el entorno le permite hacer. Por tanto, la acción se configura como un resultado práctico que se construye dentro de límites impuestos por factores socioeconómicos, ambientales y estructurales.

Integración de la teórica emergente

En el gráfico se expresa la representación de la interpretación conceptual final

Gráfico 1. Representación interpretación teórica emergente



Fuente. Elaboración propia (2025)

La teoría emergente plantea que la construcción del hábito alimentario infantil no sigue la secuencia lineal conocer-interpretar-actuar, sino una estructura donde el saber funciona como conocimiento desanclado, la interpretación reescribe la evidencia según significados culturales y afectivos, y la acción se expresa condicionada por el entorno material. Por lo que, el hábito no es producto del aprendizaje, sino de una negociación constante entre disponibilidad, simbolismo y saturación informativa.

CONCLUSIONES

El análisis teórico desarrollado permitió comprender que la construcción del hábito alimentario infantil constituye un proceso en el que intervienen dimensiones cognitivas, simbólicas y estructurales que no se articulan de manera lineal. En relación con el primer objetivo, la revisión mostró que el hábito no puede explicarse únicamente desde los conocimientos nutricionales disponibles.

El saber alimentario, se presenta fragmentado sometido a diversas formas de entenderlo y mediado por discursos que compiten por orientar a las decisiones familiares. Esto permitió reconocer que el conocimiento carece de estabilidad suficiente para consolidarse como guía total y única de acción en la conformación del hábito alimentario.

En cuanto al segundo objetivo, centrado en el análisis de la manera en que el saber y la interpretación influyen en las prácticas cotidianas, reveló que las familias reinterpretan las recomendaciones nutricionales desde enfoques culturales, afectivos y experienciales que otorgan significado al alimento más allá de su valor biológico. Por tanto, la interpretación actúa como un proceso en el que la alimentación adquiere sentido vinculados a la identidad, protección, memoria y vínculos afectivos.

Esta dinámica transforma la evidencia institucional integrando al simbolismo propio del hogar, lo que explica la manera en que las prácticas consideradas adecuadas, desde el punto de vista nutricional, no siempre se materializan en la vida alimentaria de los niños.

Respecto al tercer objetivo, orientado a la identificación de las tensiones que emergen entre saber, interpretar y actuar en la construcción del hábito alimentario infantil, se identificó que las prácticas alimentarias se configuran dentro de un marco de posibilidades determinado por el entorno social y económico.

Aunque las familias cuenten con conocimientos e interpretaciones coherentes, la acción queda condicionada por elementos como la accesibilidad, la disponibilidad de alimentos, el tiempo disponible para preparar comidas y las restricciones estructurales que caracterizan los sistemas alimentarios actuales. Esta constatación muestra que la acción es un ejercicio donde las decisiones se adaptan a las oportunidades reales y no únicamente a las intenciones nutricionales.

De la integración de estos hallazgos emergió la teorización final: el hábito alimentario infantil no se forma siguiendo la secuencia tradicional saber–interpretar–actuar, sino en un campo de tensiones donde el conocimiento se fragmenta, la interpretación reconfigura la evidencia y la acción se ajusta a los límites que impone el entorno.

A partir de los resultados, emergen líneas futuras de investigación orientadas a: (a) el desarrollo de modelos teóricos no lineales que expliquen la construcción del hábito alimentario infantil desde la interacción dinámica entre saber, interpretación y acción; (b) el estudio de los procesos de resignificación familiar del conocimiento nutricional mediante enfoques etnográficos y narrativos; y (c) el diseño y evaluación de estrategias educativas contextualizadas que integren dimensiones culturales, emocionales y estructurales superando enfoques normativos tradicionales en la educación alimentaria infantil.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abril Merizalde, D., Robalino Novillo, K., Andrade Trujillo, C., Lema Muyulema, S., Paucar Chimborazo, P., Morocho Morocho, M., y Robalino Novillo, K. (2019). Ingesta, comportamiento y hábitos alimentarios en escolares durante la emergencia sanitaria Covid. *La ciencia al servicio de la salud y nutrición*, 12 (2), 15–22. https://doi.org/10.47187/cssn.vol12.iss2.148

Benítez Benfele, J. (2022). La antítesis informativa acerca de la alimentación, nutrición y vida saludable. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 35 (2), 131–133. https://doi.org/10.54624/2022.35.2.007

Cediel, G., Pérez-Tamayo, E., González-Zapata, L., y Gaitán-Charry, D. (2021). Perspectivas actuales sobre alimentación: del nutricionismo a la alimentación saludable, solidaria y sustentable. *Revista de La Facultad de Medicina*, 70 (3), e94252. https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.94252

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef-Panamá, 2023). United Nations Children's Fund, Childhood overweight on the rise. Is it too late to turn the tide in Latin America and the Caribbean?, 2023 Report. https://www.unicef.org/lac/media/43076/file/Childhood%20overweight%20on%20the%20rise%20in%20LAC%20-%202023%20Report.pdf

Fenta E., Tiruneh M., Anagaw T. (2023). Exploración de los facilitadores y obstáculos de una conducta alimentaria saludable con base en el modelo socioecológico: una revisión sistemática cualitativa. *Nutrición y suplementos dietéticos.* 15:13-23. https://doi.org/10.2147/NDS.S395444

Global Nutrition Report. Country nutrition profiles: Panama. Global Nutrition Report.2023. https://globalnutritionreport.org/resources/nutrition-profiles/latin-america-and-caribbean/central-america/panama/

Granados, L. (2021). Impacto del programa de alimentación escolar en las expectativas educativas. *Universidad de Los Andes*, 1 , 4–12. https://www.mendeley.com/catalogue/0f8bcb3d-d516-3fab-b678-17839d724131/

Guanga Lara, V., Miranda Ramírez, A., Azogue Tanguila, J., y Galarza Barragán, R. (2022). Desnutrición infantil en Ecuador, emergencia en los primeros 1000 días de vida, revisión bibliográfica. *Mediciencias UTA*, 6 (3), 24–36. https://doi.org/10.31243/mdc.uta.v6i3.1703.2022

Hernández González, C. (2023). Conductas alimentarias de riesgo, autopercepción e insatisfacción de la imagen corporal en estudiantes de la Universidad Autónoma de Chiriquí. Tesis. Universidad Autónoma de Chiriquí. https://jadimike.unachi.ac.pa/bitstream/handle/123456789/318/Tesis%20Caroline%20Hernandez.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jimeno-Martínez, A., Maneschy, I., y Moreno, L. (2021). Factores determinantes del comportamiento alimentario y su impacto sobre la ingesta y la obesidad en niños. *Revista de comportamiento y alimentación*, 1 (1), 60–71. https://doi.org/10.32870/jbf.v1i1.20

Kusainova, M., Zhapanova, R., Kertaeva, G., Zhanbyrbaeva, S. y Alipbayeva, L. Condiciones etnopedagógicas para la formación de un estilo de vida saludable en el proceso educativo de los niños de escuela primaria. 2021. *Retos, 39* , 488–493. https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.78562

León Mendoza, J. (2019). Efectos de la desnutrición en el rendimiento escolar de los niños en el Perú. *Pensamiento Crítico*, 24 (1), 79–102. https://doi.org/10.15381/pc.v24i1.16560

Martínez, A., Hoyos, S., y Catell, M. (2022). Nutrición y dieta sana. Recursos en la red. 2022. Congreso de Actualización Pediatría, 3 , 295–306. https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._295-306_nutricion_y_dieta_sana.pdf

Nicolás, A., Cano, M., García, S., y Alonso, J. (2021). Nutrición en los niños de preescolar, escolar y adolescencia: actuaciones y orientaciones educativas para lograr y mejorar una buena alimentación. 2021. *Revista de Desarrollo del Sur de Florida*, 2 (2), 2923–2937. https://doi.org/10.46932/sfjdv2n2-136

Olivero, N., Vergara, E., y Ríos-Castillo, I. (2020). Guías Alimentarias basadas en alimentos para Panamá, oportunidad para fortalecer la atención primaria en salud. *Revista Científica de la Universidad Especializada de las Américas (REDES).* vol. 1, núm. 12 https://portal.amelica.org/ameli/journal/443/4432065007/html/

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024). Obesity and overweight: Key facts. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024). La doble carga de la malnutrición: Un reto persistente para América Latina y el Caribe en 2024. https://es.wfp.org/historias/la-doble-carga-de-la-malnutricion-un-reto-persistente-para-america-latina-y-el-caribe

Organización panamericana de la salud. Prevención de la obesidad. 2025. https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad

Ortega, E., Caro, D., Delgado, M., Blanco, C., Abril, S., y Espadas, D. (2020). Abordaje pediátrico y parental de los estilos de vida en una población determinada. *Conocimiento Enfermero*, 3 (10), 5–11. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8043570.pdf

República de Panamá. Ministerio de Desarrollo Social. Secretaría Nacional para el Plan de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SENAPAN). Plan nacional de seguridad alimentaria y nutricional de Panamá 2024-2030.

Rick A., LaCaille Y., Stephanie A., Hooker B., Lara J. (2024). Utilizando la teoría de la autodeterminación para comprender los comportamientos alimentarios y el cambio de peso en adultos emergentes. Artículo en línea. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471015320303524

Rico, A. (2022). Relación entre los niveles de actividad física, condición física y estado nutricional en la población escolar del pacífico colombiano. Repositorio Institucional UNAL. https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/75878

Ríos-Castillo, I., Alvarado, K., Kodish, S., Molino, J., Ávila, R., y Lebrija, A. (2020). Educación alimentaria y nutricional para reducir la obesidad en escolares de Panamá: protocolo de estudio. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 24(1), 78–86. https://doi.org/10.14306/renhyd.24.1.776

Ríos-Castillo, I., Farro, K., Escala, L., González, E., y Lebrija, A. (2019). Validity and reliability of knowledge, attitude, perception and behaviors on healthy feeding in school-age children in Panama. *Journal of Nutrition Education and Behavior*;51(7), S119-S120

Sailema Torres, Á., Sailema Ríos, J., Sailema Ríos, Á., y Sailema Torres, M. (2020). Nutrición, sobrepeso y obesidad en la edad infantil: Su relación con la actividad física deportiva. *Explorador Digital*, 4 (3), 62–77. https://doi.org/10.33262/exploradordigital.v4i3.1280

Santos M., Pleutim N., Queiroz-Cardoso A., Ramalho L., Souza V., Teston E. (2025). Use of the health promotion model by nursing in primary care: an integrative review. *Rev Bras Enferm*. 14;78 (2). https://doi: 10.1590/0034-7167-2024-0096

Torres, J. (2019). Desnutrición y rendimiento escolar en niños de educación primaria. Enero-Junio 2019. *Revista Glosa*, 7, 11.

United States Department of Agriculture, Food & Nutrition Service. (2019). School Nutrition and Meal Cost Study: Summary of Findings. https://fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/SNMCS_Summary-Findings.pdf

Vázquez S. (2020). Educación emocional en niños escolares como estilo de vida saludable. *NPunto, III* , 79–93. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8231206%0Ahttps://orcid.org/0000-0002-5408-6263