



IMPACTO DE LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL DIGITAL EN ADOLESCENTES: UN ESTUDIO BASADO EN PODCASTS SOBRE NUTRICIÓN

IMPACT OF DIGITAL NUTRITION EDUCATION ON ADOLESCENTS: A STUDY BASED ON NUTRITION PODCASTS

Tatiana Moya Ocaña^{1*}

¹ Universidad Técnica de Ambato. Departamento de Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8979-8458>. Correo: tmoya6701@uta.edu.ec

Diana Celi Torres²

² Universidad Técnica de Ambato. Departamento de Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4408-5176>. Correo: de.celi@uta.edu.ec

* Autor para correspondencia: tmoya6701@uta.edu.ec

Resumen

La adolescencia es una etapa clave para la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida que condicionan la salud futura. En este contexto, las herramientas digitales representan una alternativa innovadora para fortalecer los procesos de educación nutricional. El objetivo de este estudio fue examinar el efecto de una intervención digital, a través de podcasts educativos, en los conocimientos nutricionales de adolescentes de 14 a 18 años de una Unidad Educativa de la provincia de Pastaza, con el fin de contribuir a la formación de una cultura alimentaria saludable, Ecuador. La intervención consistió en la difusión semanal de cinco episodios de podcasts sobre nutrición y estilos de vida saludables durante cuatro semanas. La recolección de datos se realizó mediante un cuestionario validado aplicado antes y después de la intervención, y el análisis incluyó estadística descriptiva y la prueba t de muestras emparejadas. Los resultados evidenciaron un aumento estadísticamente significativo en el nivel de conocimientos nutricionales ($p < 0,001$), sin cambios relevantes en los hábitos alimentarios y con una disminución en la actividad física. En conclusión, aunque la intervención mejoró el conocimiento nutricional, no fue suficiente para generar cambios conductuales a corto plazo, lo que resalta la necesidad de estrategias educativas más prolongadas e integrales.

Palabras clave: adolescente; nutrición; educación; podcast

Abstract



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



Adolescence is a critical stage for the development of dietary habits and lifestyles that influence future health. In this context, digital tools represent an innovative alternative for strengthening nutrition education processes. The objective of this study was to evaluate the impact of a digital educational intervention based on podcasts on nutritional knowledge and dietary habits among adolescents. A quasi-experimental longitudinal study was conducted with 96 adolescents aged 14 to 18 years from the province of Pastaza, Ecuador. The intervention consisted of the weekly delivery of five podcast episodes focused on nutrition and healthy lifestyles over a four-week period. Data were collected using a validated questionnaire administered before and after the intervention, and the analysis included descriptive statistics and paired-sample t-tests. The results demonstrated a statistically significant increase in nutritional knowledge following the intervention ($p < 0.001$), with no meaningful changes in dietary habits and a decrease in physical activity levels. In conclusion, although the intervention improved nutritional knowledge, it was insufficient to promote short-term behavioral changes, highlighting the need for longer-term and more comprehensive educational strategies.

Keywords: teenager; nutrition; education; podcast

Fecha de recibido: 24/11/2025

Fecha de aceptado: 04/02/2026

Fecha de publicado: 07/02/2026

Introducción

La adolescencia, comprendida entre los 10 y 19 años de edad, constituye una etapa clave del desarrollo humano, ya que se caracteriza por profundos cambios físicos, emocionales y sociales que influyen directamente en la construcción de la identidad y en la adopción de hábitos que perduran hasta la vida adulta (1). En la actualidad, este grupo etario representa alrededor del 16% de la población mundial (2), mientras que en Ecuador conforma el 11% (3), lo que resalta su relevancia demográfica y su condición de grupo vulnerable.

Si bien la educación nutricional forma parte del currículo escolar, suele abordarse de manera limitada dentro de asignaturas más amplias, lo que dificulta la adquisición de conocimientos prácticos y sostenibles relacionados con la alimentación saludable y el estilo de vida (4). Como consecuencia, los adolescentes enfrentan importantes desafíos en materia de salud, destacándose la malnutrición en sus diversas manifestaciones. A nivel global, se estima que alrededor de 190 millones de adolescentes presentan “peso insuficiente”, 390 millones sobrepeso y, dentro de este último grupo, 160 millones ya han sido diagnosticados con obesidad. (5)

En este contexto, la educación nutricional emerge como “una estrategia de orientación alimentaria que proporciona información científica y sistematizada para desarrollar habilidades, actitudes y prácticas que promuevan una dieta adecuada y saludable” (6), la cual se ha apoyado en diversas estrategias, entre las que destacan la formación profesional, los recursos educativos en nutrición, los programas de alimentación escolar y la implementación de huertos educativos (7). Sin embargo, en los últimos años la incorporación de



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



tecnologías educativas, especialmente tras la pandemia por Covid-19, ha abierto nuevas oportunidades de aprendizaje dinámico y cercano a los jóvenes (8). Entre estas estrategias innovadoras, los podcasts destacan como un recurso accesible y flexible, alineado con los hábitos de consumo de información juvenil, capaz de promover el aprendizaje autónomo y el pensamiento crítico (9).

Materiales y métodos

El estudio se estructuró bajo un enfoque cuasiexperimental, longitudinal y de tipo educativo, con el propósito de analizar el impacto de una intervención digital basada en podcasts en los conocimientos y hábitos alimentarios de adolescentes. La población estuvo integrada por 96 jóvenes de entre 14 y 18 años pertenecientes a una Unidad Educativa de la provincia de Pastaza, seleccionados según el criterio del investigador. Se consideraron elegibles aquellos estudiantes matriculados con acceso continuo a Internet y se excluyeron quienes se excluirá adolescentes con padecimiento de enfermedades crónicas y con condiciones cognitivas o de comunicación que dificulten la comprensión del contenido de los podcasts o la participación en la encuesta, según valoración previa por el equipo investigador. Además, de a quienes no entregaron el consentimiento informado firmado por ellos y por su representante legal.

La recolección de información se efectuó mediante una encuesta digital elaborada en Google Forms, compuesta por preguntas de opción múltiple distribuidas en secciones sociodemográficas, experiencia educativa y el cuestionario validado “dietético sobre hábitos alimentarios, comportamiento alimentario y conocimientos nutricionales de adolescentes”. La intervención comprendió la difusión semanal de cinco episodios de podcasts informativos, disponibles en Spotify y compartidos a través de un grupo privado de WhatsApp, con contenidos relacionados con nutrición y hábitos de vida saludables cuya duración variaba entre los 5 a 10 minutos, según la planificación cada semana se abarcó una temática de nutrición básica y relevante para los adolescentes: a) Tipos de nutrientes y su función b) Grupos de alimentos y Plato saludable c) Alimentación saludable y segura d) Etiquetado nutricional y Recomendaciones nutricionales. Tras cuatro semanas, los participantes completaron nuevamente la encuesta digital, incorporando un apartado sobre su experiencia con la intervención.

Finalmente, el procesamiento y análisis de los datos se efectuó mediante el software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), una herramienta estadística ampliamente utilizada en investigaciones sociales y de salud. A continuación, se detallan los procedimientos y las pruebas estadísticas empleadas:

1. Análisis Descriptivo

Se realizó un análisis descriptivo para caracterizar la muestra y las variables de interés. Se calcularon medias, desviaciones estándar y frecuencias para todas las variables sociodemográficas y de intervención. Este análisis permitió obtener una visión clara de las características de la población y cómo se distribuyen las respuestas a las preguntas sobre nutrición, hábitos y conocimientos.

2. Prueba t de Muestras Emparejadas

Para evaluar el impacto de la intervención digital sobre los conocimientos y hábitos de los participantes, se utilizó la prueba t de muestras emparejadas. Esta prueba estadística permite comparar las medias de dos





muestras dependientes (pre y post intervención) para determinar si existen diferencias significativas en los valores de las variables después de la intervención.

Las variables evaluadas fueron la Frecuencia de Consumo, Frecuencia de Hábitos Alimentarios, Actividad física, Conocimiento y seguridad alimentaria. La prueba t se utilizó para identificar si la intervención digital produjo cambios significativos en cada una de estas áreas.

3. Correlación de Pearson

Se calculó la correlación de Pearson entre las mediciones pre y post intervención para evaluar la relación entre las variables antes y después de la intervención. Esta medida permitió determinar la intensidad y dirección de la relación entre los datos pre y post, ayudando a entender si los cambios observados en las medias de las variables estaban relacionados entre sí.

4. Alfa de Cronbach

Para evaluar la fiabilidad de las escalas utilizadas en el estudio, se calculó el Alfa de Cronbach para cada dimensión de los conocimientos y hábitos nutricionales. Esta medida de consistencia interna evaluó qué tan bien se correlacionan los ítems dentro de cada dimensión. Los valores del Alfa de Cronbach indicaron la fiabilidad de las dimensiones utilizadas, y se utilizó esta información para ajustar las escalas y mejorar la precisión de las mediciones.

Cuestionario “dietético sobre hábitos alimentarios, comportamiento alimentario y conocimientos nutricionales de adolescentes”

Este instrumento ha demostrado ser una herramienta empleada para evaluar el impacto de intervenciones nutricionales en adolescentes, respaldado por su capacidad para realizar mediciones consistentes a lo largo del tiempo. Su diseño garantiza confiabilidad y validez, como lo manifiesta el estudio original, que destaca su utilidad en contextos de investigación (10). Además, presenta una adaptación al español y validación en población ecuatoriana, específicamente en adolescentes de 14 a 17 años de Latacunga (11).

Resultados y discusión

La población de estudio estuvo conformada por 96 adolescentes. En la Tabla 1 se presentan las características sociodemográficas de la población. En cuanto al género, se observó una mayor proporción de participantes masculinos (59,4 %) frente al femenino (40,6 %). Respecto a la edad, la mayoría de los participantes se concentró entre los 14 y 16 años, destacando el grupo de 16 años con el 30,2 %, seguido de los adolescentes de 14 años (29,2 %) y 15 años (22,9 %). En relación con la escolaridad, el 57,3 % de los participantes cursaba el décimo año de educación básica, mientras que el 42,7 % se encontraba en cuarto año. Según el sector de residencia, se evidenció un predominio del sector rural (82,3 %) en comparación con el urbano (17,7 %). Y en cuanto a la autoidentificación étnica, la mayoría de los participantes se identificó como mestiza (85,4 %), seguida de la población indígena (9,4 %) y otros grupos en menor proporción.



**Tabla 1.** Características sociodemográficas de la población.

Variable	Escala	n	%
Género	Masculino	57	59,4
	Femenino	39	40,6
Edad	14	28	29,2
	15	22	22,9
	16	29	30,2
	17	15	15,6
	18	2	2,2
Escolaridad	Décimo	55	57,3
	Cuarto	41	42,7
Sector	Urbano	17	17,7
	Rural	79	82,2
	Mestizo	82	85,4
	Indígena	9	9,4
Autoidentificación	Montuvio	2	2,1
	Blanco	2	2,1
	Otros	1	1,0

Basando en la tabla 2, los participantes mostraron un alto interés por aprender acerca de nutrición y alimentación saludable, con una media de 0,97 en la afirmación "te llama la atención aprender acerca de nutrición y alimentación segura y saludable". Este resultado indica que la mayoría de los adolescentes muestra disposición hacia la temática, aunque no todos están igualmente interesados. Sin embargo, la percepción de la importancia de la nutrición para la salud fue más baja, con una media de 0,36, lo que sugiere que, aunque el interés es alto, la conciencia sobre la importancia de la nutrición en la salud no está completamente internalizada en los participantes. Sobre la fuente de aprendizaje, los adolescentes reportaron en su mayoría que han aprendido sobre nutrición de diversas fuentes, con una media de 1,29, lo que refleja una exposición variada en cuanto a los recursos para adquirir conocimiento nutricional. En relación con los medios digitales, un número considerable de estudiantes indicó que han aprendido sobre nutrición a través de plataformas digitales, con una media de 1,31, lo que resalta la relevancia de los medios en la transmisión de conocimiento en este grupo. Este hallazgo es coherente con el creciente uso de la tecnología para fines educativos, especialmente en la nutrición.

Respecto a la participación en actividades presenciales, como clases o talleres sobre nutrición por parte de profesionales de la salud, la media fue de 1,79, lo que indica que más de la mitad de los adolescentes han recibido formación formal sobre el tema en los últimos tres meses, lo que podría estar contribuyendo positivamente a sus conocimientos y hábitos. Esto resalta el papel activo de los educadores y profesionales en la sensibilización sobre hábitos saludables dentro de las instituciones educativas. Por último, la disposición a utilizar medios digitales, como videos, podcasts y redes sociales para aprender sobre nutrición, fue algo moderada con una media de 0,49, lo que sugiere que, aunque hay interés, aún existen barreras para la





implementación de estas herramientas como canales efectivos de educación nutricional. Se observa que aunque los adolescentes están receptivos a aprender sobre nutrición, hay áreas que requieren refuerzo, especialmente en términos de internalizar la importancia de la nutrición en su salud y en la utilización constante de medios digitales como fuentes de aprendizaje.

Tabla 2. Nivel inicial de conocimiento, interés y fuentes de aprendizaje en nutrición

	N	Rango	Mínimo	Máximo	Suma	Media
te llama la atención aprender acerca de nutrición y alimentación segura y saludable	96	2	0	2	93	,97
¿Qué tan importante consideras que es saber sobre nutrición para tu salud?	96	2	0	2	35	,36
¿En dónde has aprendido más sobre nutrición?	96	4	0	4	124	1,29
¿Has aprendido algo sobre conocimientos y hábitos nutricionales a través de medios digitales?	96	3	0	3	126	1,31
Si respondiste que sí, ¿Qué tipo de contenido sueles ver sobre este tema? (puedes elegir más de una opción)	96	4	0	4	105	1,09
En los últimos 3 meses, ¿Has tenido clases o talleres sobre conocimientos y hábitos nutricionales por parte de un profesional de la salud?	96	3	0	3	172	1,79
¿Te gustaría que se usaran medios como videos, podcasts o redes sociales para aprender sobre nutrición?	96	3	0	3	47	,49
N válido (por lista)	96					

Con respecto a la tabla 3, se muestra los valores obtenidos a partir del Alfa de Cronbach para cada dimensión del cuestionario “dietético sobre hábitos alimentarios, comportamiento alimentario y conocimientos nutricionales de adolescentes”. Debido a la baja consistencia interna observada en la mayoría de las dimensiones, se procedió a depurar el instrumento, considerando únicamente aquellas variables alineadas con los objetivos del estudio y con coherencia estadística para el análisis pre-post.




Tabla 3. Consistencia interna del cuestionario y depuración de dimensiones

Factores	Alfa de Cronbach
Dimensión frecuencia en el consumo de alimentos	,240
Dimensión hábitos alimentarios	,226
Dimensión actividad física	,080
Dimensión hábitos saludables y no saludables	-0,42
Dimensión auto eficiencia	,260
Dimensión barreras al cambio	,622
Dimensión conocimientos y seguridad alimentaria	,051
Dimensión seguridad alimentaria y comportamiento en prácticas de higiene	-0,306

En la tabla 4 se detalla el análisis estadístico pre y post intervención educativa nutricional, obtenidos mediante la prueba t de muestras emparejadas, para las variables relacionadas con frecuencia de consumo, hábitos alimentarios, actividad física, y nivel de conocimiento y seguridad alimentaria.

Tabla 4. Resultados del análisis estadístico pre-post intervención educativa nutricional.

Par	Variable	Media Pre	Media Post	Diferencia Media	Desviación Estándar	Desviación Error Promedio	t	P-valor	Correlación
Par 1	Frecuencia de Consumo	1,08	15,775	-0.49479	0,30875	0,03151	-15,702	0,000	0,066
Par 2	Hábitos Alimentarios	13,326	13,958	-0.06324	0,39011	0,03982	-1,588	0,116	0,177
Par 3	Actividad Física	0,9392	12,396	-0.30035	0,62577	0,06387	-4,703	0,000	-0.062
Par 4	Conocimiento y seguridad alimentaria	10,446	0,8229	0.22173	0,53296	0,05439	4,076	0,000	0,125

Par 1: Frecuencia de Consumo Pre/Post Intervención

El análisis de la frecuencia de consumo revela un cambio significativo entre los valores pre y post intervención. La diferencia media observada fue de -0.49479, con un valor t de -15,702 ($p < 0,0001$), lo que



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com



indica que hubo una reducción considerable en la frecuencia de consumo después de la intervención digital. Este resultado sugiere que la intervención tuvo un impacto positivo, disminuyendo la frecuencia con la que los participantes consumen ciertos productos o servicios. Aunque la correlación entre las mediciones pre y post fue baja (0.066), lo que indica una relación débil, el resultado significativo de la prueba t demuestra que la intervención fue efectiva en modificar el comportamiento de consumo de la muestra.

Par 2: Frecuencia de Hábitos Alimentarios Pre/Post Intervención

En el caso de la frecuencia de hábitos alimentarios, la intervención no mostró un impacto significativo. La diferencia media fue de -0.06324, y el valor t de -1.588 ($p = 0,116$) no alcanza el umbral de significación estadística ($p > 0.05$), lo que sugiere que no hubo cambios relevantes en los hábitos alimentarios después de la intervención digital de cuatro semanas. Aunque la correlación entre los valores pre y post intervención fue de 0.177, indicando una relación débil positiva, el análisis de la prueba t señala que la intervención no tuvo un efecto sustancial en este aspecto. Este resultado podría reflejar que los hábitos alimentarios son más resistentes al cambio inmediato en comparación con otros factores.

Par 3: Actividad Física Pre/Post Intervención

El análisis de la actividad física muestra una reducción significativa en los niveles de actividad después de la intervención, con una diferencia media de -0.30035 y un valor t de -4,703 ($p < 0,0001$). Este resultado sugiere que, aunque la intervención digital buscaba mejorar los hábitos de actividad física, los participantes experimentaron una disminución en la cantidad de actividad realizada. La correlación negativa entre los valores pre y post intervención (-0.062) refleja una débil relación entre ambos, indicando que la intervención no produjo una mejora directa o consistente en la actividad física. Este hallazgo podría indicar que la intervención, aunque efectiva en otras áreas, no fue suficientemente motivante o directa para fomentar un aumento en la actividad física de los participantes.

Par 4: Conocimiento y seguridad alimentaria Pre/Post Intervención

El análisis del conocimiento y seguridad alimentaria muestra una mejora significativa después de la intervención digital. La diferencia media fue de 0.22173, con un valor t de 4,076 ($p < 0,0001$), lo que sugiere que la intervención tuvo un impacto positivo en los niveles de conocimiento de los participantes. Este resultado refleja que la intervención logró incrementar el conocimiento en las áreas que se buscaban abordar. Sin embargo, la correlación entre las mediciones pre y post fue de 0.125, lo que indica una relación débil, pero aún positiva. Aunque la correlación no es fuerte, los resultados de la prueba t destacan que la intervención tuvo un impacto real y positivo en el conocimiento, sugiriendo que el contenido proporcionado fue efectivo en mejorar la comprensión de los participantes.

Con base en estos hallazgos, el presente estudio evidencia un nivel inicial limitado de conocimientos nutricionales en los adolescentes (media = 0,97), a pesar del alto interés manifestado por aprender sobre alimentación saludable (media = 0,36). Este resultado es consistente con lo reportado por Torres Baltán (12), quien identificó que, aunque el 79 % de adolescentes quiteños entre 10 y 19 años había recibido previamente charlas o talleres sobre nutrición, el 29 % presentaba algún tipo de malnutrición. Esta discrepancia sugiere que la exposición aislada a información nutricional no garantiza necesariamente la adopción de prácticas alimentarias saludables, lo cual coincide con la presente investigación, donde el aumento del conocimiento





no se tradujo en cambios significativos en los hábitos alimentarios. Por otro lado, se mostró un incremento estadísticamente significativo posterior a la intervención educativa digital basada en podcasts, con un aumento de la media de 10,45 a 10,67 puntos (diferencia media = 0,22; $t = 4,076$; $p < 0,001$). Estos resultados concuerdan con lo descrito por Vásquez Gil et al. (13), quienes reportaron que el 71 % de los adolescentes desconocían las enfermedades asociadas a la alimentación y el 61 % no diferenciaban adecuadamente entre un nutriente y un alimento, lo que refuerza la necesidad de estrategias educativas que fortalezcan el conocimiento nutricional en esta población. No obstante, en el presente estudio no se evidenciaron cambios significativos en los hábitos alimentarios tras la intervención (media pre = 13,33; media post = 13,96; $t = -1,588$; $p = 0,116$), lo que sugiere que los hábitos alimentarios presentan mayor resistencia al cambio en el corto plazo. Este comportamiento coincide con los hallazgos de Torres Baltán (12), donde, pese a la educación recibida, persistían elevados índices de malnutrición.

Respecto a la actividad física, se observó una disminución significativa posterior a la intervención (diferencia media = -0,30; $t = -4,703$; $p < 0,001$), lo cual indica que la estrategia digital, si bien efectiva para mejorar el conocimiento, no fue suficiente para promover cambios positivos en el ejercicio físico. Este resultado se alinea con lo reportado por Murphy et al. (14) en la región amazónica ecuatoriana, quienes evidenciaron un desconocimiento generalizado sobre prácticas de vida saludable, especialmente en contextos rurales, similares a los de la población estudiada, donde el 82,3 % de los participantes residía en zonas rurales.

Por lo tanto, los resultados confirman que las intervenciones digitales basadas en podcasts pueden generar mejoras significativas en el conocimiento nutricional. Sin embargo, para lograr cambios conductuales sostenidos en hábitos alimentarios y actividad física, se requieren intervenciones más prolongadas, integrales y adaptadas al contexto sociocultural de los adolescentes.

Conclusiones

La intervención educativa nutricional basada en podcasts demostró ser una estrategia efectiva para mejorar el nivel de conocimientos sobre nutrición en adolescentes, evidenciando el potencial de los recursos digitales como herramientas complementarias a la educación tradicional. Los resultados obtenidos reflejan un incremento significativo en el conocimiento nutricional posterior a la intervención, lo que sugiere que los contenidos auditivos, accesibles y adaptados a los hábitos de consumo digital de los jóvenes, facilitan la comprensión y retención de información relevante para la salud.

No obstante, los cambios observados en los hábitos alimentarios y en la actividad física fueron limitados o no significativos, lo que indica que la adquisición de conocimientos no se traduce de manera inmediata en modificaciones conductuales. Este hallazgo coincide con la evidencia científica que señala que los hábitos de vida requieren intervenciones sostenidas, multifactoriales y con mayor duración para generar cambios estables. Asimismo, la reducción en los niveles de actividad física sugiere la necesidad de incorporar estrategias más dinámicas y motivacionales que promuevan la participación activa de los adolescentes.

A pesar de las limitaciones relacionadas con la consistencia interna de algunas dimensiones del instrumento y el corto periodo de intervención, el estudio aporta evidencia relevante sobre la viabilidad del uso de podcasts





como recurso educativo en contextos escolares, especialmente en zonas con acceso limitado a programas presenciales continuos. En este sentido, se recomienda que futuras investigaciones amplíen el tiempo de intervención, integren metodologías mixtas y refuercen el componente práctico de la educación nutricional, con el fin de potenciar cambios sostenibles en los hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la población adolescente.

Referencias

1. Cibils JP. Características ¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia? [Internet]. Unicef.org. 2021. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha120Caracter%C3%ADsticasde laadolescencia.pdf>
2. UNICEF. Adolescentes [Internet]. Unicef.org. Disponible en: <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/>
3. INEC. Inicio [Internet]. Censo Ecuador. INEC; 2020. Disponible en: <https://www.censoecuador.gob.ec/>
4. FAO. Análisis de capacidades de educación alimentaria y nutricional en las escuelas [Internet]. Fao.org. 2022. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/dbf40af6-d053-43f7-9dcc-2472f424ed88/content>
5. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. Who.int. 2024. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
6. Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. Estrategia de Educación Nutricional y su importancia para combatir el sobrepeso y obesidad en México [Internet]. gob.mx. 2020. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/estrategia-de-educacion-nutricional-y-su-importancia-para-combatir-el-sobrepeso-y-obesidad-en-mexico?idiom=es>
7. FAO. Educación Alimentaria y Nutricional [Internet]. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>
8. Flores Rivera L, Meléndez Tamayo C. Vista de Estrategias de aprendizaje digital en entornos virtuales educativos [Internet]. Revistainnovaeducacion.com. 2023. Disponible en: <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/930/863>
9. McHugh S. El podcast, la radio reinventada [Internet]. Unesco.org. 2023. Disponible en: <https://courier.unesco.org/es/articles/el-podcast-la-radio-reinventada#:~:text=La%20creaci%C3%B3n%20del%20podcast%20se,pod%C3%ADan%20descargarlos%20a%20su%20conveniencia>
10. Turconi, G., Celsa, M., Rezzani, C., Biino, G., Sartirana, M. A., & Roggi, C. (2003). Reliability of a dietary questionnaire on food habits, eating behaviour and nutritional knowledge of adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(6), 753–763. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601607>
11. Vidal Borrás, E., Hernández González, B., Castillo Piña, Y., Marrero Hidalgo, M., Lourdes Hernández Cuétara, L. H. C. (2022). Hábitos y conocimientos alimentarios en adolescentes. *Salud Ciencia y Tecnología*, 2, 168. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2022111>





12. Torres Baltán CK. Proyecto de prevención de malnutrición en adolescentes en una unidad educativa municipal del Distrito Metropolitano de Quito [Internet]. Edu.ec. 2023. Disponible en: <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/15000/1/UDLA-EC-TMSP-2023-51.pdf>
13. Vázquez Giler YA, Pérez Cardoso CN, Olimpia Carrillo F, Arjona Vázquez O. Influencia de estrategia de intervención educativa en el estado nutricional de adolescentes de la comunidad cerro guayabal [Internet]. Scielo.org. 2019 [citado el 10 de febrero de 2025]. Disponible en: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072019000400018&lang=es
14. Murphy KN, Boyce LK, Ortiz E, Santos M, Balseca G. Dietary patterns of children from the Amazon region of Ecuador: A descriptive, qualitative investigation. Children (Basel) [Internet]. 2023;10(9):1568. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2227-9067/10/9/1568>



Esta obra está bajo una licencia *Creative Commons* de tipo (CC-BY-NC-SA).

Sociedad Ecuatoriana de Investigación Científica. E-mail: revistabiosana@gmail.com