

**Consumo de azúcar en niños y niñas de 5 a 12 años en entornos escolares y su incidencia  
en la autorregulación:**

**Revisión sistemática comparativa entre Colombia y otros países para proyectar  
escenarios de integralidad escolar**

Gipsy Andrea Calderón Loaiza

Asesor

Maigualida Coromoto Zamora Esquiaqui

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela Ciencias de la Educación – ECEDU

Licenciatura en Pedagogía Infantil

2026

### **Dedicatoria**

Dedico esta investigación a mi familia, que ha sido el pilar fundamental de este proceso. A mi esposo, de manera especial, por su respaldo incondicional; por entregarse a nuestra familia y a tantas responsabilidades, brindandome la motivación y el tiempo necesario para sostener largas jornadas de estudio. A mis hijas, por ser mi mayor motor y la razón que impulsa cada uno de mis esfuerzos. A mis padres, mi hermana, mi sobrina y mi cuñado, por su escucha, compañía, paciencia y ánimo para culminar este camino.

### **Agradecimientos**

Agradezco a Dios por regalarme la fortaleza, la claridad y la paciencia necesaria para avanzar en este proceso académico, por sostenerme en los momentos de cansancio y por no dejarme desfallecer en las noches y madrugadas de escritura.

Expreso un agradecimiento especial a Verónica Heredia, por darme el primer impulso y confiar en mis capacidades desde el inicio. Así mismo, agradezco a los tutores, compañeras y al semillero CAMINO, por su orientación, acompañamiento y aportes significativos durante todo el proceso.

Finalmente, agradezco a las familias de los niños y las niñas que, desde distintos espacios, han fortalecido mi compromiso con la educación y han dado sentido profundo a esta investigación.

## Resumen

El consumo de azúcar en la infancia se ha consolidado como una problemática que trasciende el ámbito nutricional, se relaciona no solo con la salud física, sino también con procesos cognitivos, conductuales y de autorregulación. En este contexto, la presente monografía tuvo como propósito analizar el consumo de azúcar en entornos escolares y su relación con la construcción de hábitos alimentarios y la toma de decisiones en niños y niñas.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo mediante una revisión sistemática de la literatura, a partir de un corpus de 57 documentos científicos, normativos y académicos, seleccionados a través de bases de datos como PubMed, Redalyc y la Biblioteca UNAD. El análisis se organizó en cuatro categorías: consumo de azúcar en la infancia, entorno escolar, autorregulación alimentaria y marcos normativos con énfasis en la comparación internacional.

Los resultados evidenciaron que el consumo de azúcar tiene implicaciones que van más allá de lo físico, afectando funciones ejecutivas como la atención, el control de impulsos y la toma de decisiones. Asimismo, se identificó que la autorregulación alimentaria no es una habilidad individual, sino una construcción mediada por los entornos familiares, escolares y sociales. En este sentido, el entorno escolar emerge como un espacio clave en la configuración de hábitos, en tanto organiza las condiciones en las que los niños y las niñas toman decisiones cotidianas frente a su alimentación.

Desde una perspectiva crítica, se concluye que el consumo de azúcar en la infancia no puede ser abordado únicamente desde la responsabilidad individual, sino que requiere la transformación de los entornos y el fortalecimiento de las políticas públicas. En este escenario, la escuela se posiciona como un agente fundamental en la formación de hábitos y en el desarrollo de la autorregulación como habilidad para la vida.

***Palabras clave:*** consumo de azúcar, entorno escolar, autorregulación alimentaria, recreo escolar.

### **Abstract**

Sugar consumption in childhood has become a concern that goes beyond the nutritional sphere, as it is related not only to physical health but also to cognitive, behavioral, and self-regulation processes. In this context, this monograph aimed to analyze sugar consumption in school environments and its relationship with the construction of eating habits and decision-making in children.

The study was developed under a qualitative approach through a systematic literature review, based on a corpus of 57 scientific, normative, and academic documents selected from databases such as PubMed, Redalyc, and the UNAD Library. The analysis was organized into four categories: sugar consumption in childhood, school environment, food self-regulation, and regulatory frameworks with an emphasis on international comparison.

The results showed that sugar consumption has implications that go beyond physical health, affecting executive functions such as attention, impulse control, and decision-making. Likewise, it was found that food self-regulation is not an individual skill, but a construct shaped by family, school, and social environments. In this sense, the school environment emerges as a key space in shaping habits, as it organizes the conditions under which children make everyday decisions about their diet.

From a critical perspective, it is concluded that sugar consumption in childhood cannot be addressed solely from an individual responsibility standpoint, but requires the transformation of environments and the strengthening of public policies. In this scenario, the school is positioned as a fundamental agent in the formation of habits and in the development of self-regulation as a life skill.

**Keywords:** sugar consumption, school environment, food self-regulation, recess time.

## Tabla de Contenido

Introducción .....	9
Justificación .....	12
Definición del Problema .....	14
Pregunta Problematizadora.....	16
Objetivos.....	17
Objetivo General.....	17
Objetivos Específicos .....	17
Marco Teórico.....	18
Consumo de azúcar en la infancia: entre lo biológico y lo educativo .....	18
Entornos escolares y recreo: la cotidianidad como escenario formativo.....	19
Autorregulación: una habilidad situada, no una exigencia individual.....	21
Marco Referencial.....	23
Marco Metodológico.....	26
Análisis y resultados .....	29
Conclusiones .....	35
Referencias Bibliográficas .....	39
Apéndice .....	46
Apéndice A .....	46
Matriz de Caracterización del Corpus Documental .....	46

## Apéndices

<b>Apéndice A</b> <i>Matriz de Caracterización del Corpus Documental</i> .....	46
--	----

## Introducción

Actualmente, el consumo de azúcar en la infancia se ha consolidado como una problemática relevante en los campos de la salud pública y la educación, debido a su relación con el desarrollo de enfermedades crónicas y la adquisición de hábitos alimentarios poco saludables desde edades tempranas (Ministerio de Salud y Protección Social, 2023). Sin embargo, gran parte de los estudios existentes han privilegiado una mirada biomédica centrada en las consecuencias físicas (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 2020), dejando en un segundo plano las implicaciones educativas que este fenómeno tiene en la formación integral de las niñas y niños. Esta situación evidencia la necesidad de ampliar el análisis hacia el campo pedagógico, reconociendo que las prácticas alimentarias no solo inciden en el cuerpo, sino también en los procesos de aprendizaje, el desarrollo socioemocional y la construcción de habilidades para la vida. De este modo, el tipo de autorregulación que se aborda específicamente en esta investigación es la autorregulación alimentaria, comprendida como la capacidad de los niños y niñas de moderar, gestionar y tomar decisiones conscientes frente al consumo de alimentos desde el modelo de Barry J. Zimmerman (2002), el cual plantea que los sujetos participan activamente en procesos cíclicos de planificación, ejecución y reflexión sobre sus acciones, permitiendo comprender que dichas decisiones se construyen de manera progresiva en interacción con el entorno.

En este aspecto, la experiencia pedagógica desarrollada en un instituto privado permitió observar la presencia constante de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas durante los recreos escolares, tales como galletas industrializadas, gaseosas, productos de pastelería y golosinas. Lejos de constituirse como una práctica aislada, este consumo recurrente parece configurarse como parte de una dinámica normalizada dentro del entorno escolar, donde la toma de decisiones alimentarias no está mediada por procesos conscientes de autorregulación. Igualmente, se evidencian comportamientos posteriores al consumo,

como dispersión, dificultad para mantener la atención y aumento de conductas impulsivas, lo que sugiere una posible relación entre la ingesta de azúcar y el desarrollo de habilidades de autocontrol en el contexto educativo.

A partir de esta realidad, surge la necesidad de analizar cómo esta problemática ha sido abordada en distintos contextos, especialmente en relación con las políticas públicas y las estrategias educativas implementadas para regular el consumo de azúcar en la infancia. En contraste con el contexto colombiano, donde persisten vacíos en la implementación de lineamientos claros dentro de los entornos escolares, algunos países han avanzado en la regulación de productos con bajo valor nutricional y en la promoción de hábitos alimentarios saludables desde la escuela (Crosbie et al., 2022). Estas experiencias internacionales permiten no solo identificar alternativas de intervención, sino también cuestionar las limitaciones del contexto nacional frente a la articulación entre normatividad, prácticas escolares y formación integral.

En coherencia con lo anterior, la presente monografía se desarrolla mediante una revisión sistemática de la literatura desde el 2015 al 2025, entendida no solo como un ejercicio de recopilación de información, sino como una herramienta que permite analizar críticamente las tendencias, vacíos y tensiones presentes en la producción académica sobre el consumo de azúcar en la infancia. Este enfoque posibilita identificar cómo se ha abordado la relación entre alimentación y autorregulación en diferentes contextos, así como reconocer las limitaciones existentes en la integración de esta problemática dentro del campo educativo.

En este marco, el estudio se propone analizar la relación entre el consumo de azúcar en niños y niñas de 5 a 12 años y el desarrollo de la autorregulación en entornos escolares, contrastando la evidencia disponible en Colombia con experiencias internacionales. Más allá de describir una problemática, se busca asumir una postura crítica frente a las prácticas normalizadas dentro de la escuela, reconociendo que la alimentación constituye un

componente fundamental en la formación integral. De esta manera, se pretende aportar a la pedagogía infantil mediante una reflexión profunda sobre la necesidad de construir entornos educativos que favorezcan el desarrollo de hábitos conscientes, la toma de decisiones informadas y el fortalecimiento de habilidades para la vida desde la infancia.

Por último, este estudio académico se propone, en consecuencia, profundizar y/o aportar a la línea de investigación “Infancias, educación y diversidad” de la Escuela de Ciencias de la Educación-ECEDU-UNAD, en el subtema “contextos educativos y construcción de infancia”.

## Justificación

En los entornos escolares contemporáneos, las prácticas alimentarias de los niños y niñas han adquirido una relevancia significativa, no solo por sus implicaciones en la salud física, sino por su influencia en los procesos de aprendizaje, la convivencia y la construcción de hábitos que se proyectan a lo largo de la vida. En este contexto, el consumo de azúcar añadido durante los recreos escolares se configura como una práctica cotidiana en Colombia que, lejos de ser neutra, refleja dinámicas culturales, familiares e institucionales que inciden en la toma de decisiones y en la autorregulación de los estudiantes.

Desde la experiencia pedagógica, se ha evidenciado que estos consumos se encuentran amparados por el entorno escolar. La presencia constante de alimentos ultra procesados durante los recreos se naturaliza, generando la normalización y las posteriores dificultades que se desencadenan como la atención, mayor dispersión y cambios en la dinámica de convivencia dentro del aula. Aunque estas observaciones no constituyen un estudio clínico, sí permiten problematizar el fenómeno desde una perspectiva educativa.

En consecuencia, la problemática ha sido abordada principalmente desde enfoques centrados en la salud física, lo que limita la comprensión de sus implicaciones educativas. Sin embargo, organismos internacionales han señalado la necesidad de transformar los entornos alimentarios desde una mirada integral que articule salud, educación y políticas públicas (FAO et al., 2020). En esta línea, la alimentación se vincula con el desarrollo de habilidades como la autorregulación, entendida como una capacidad que no es innata, sino que se construye en contextos que ofrecen condiciones para su ejercicio (Calcaterra et al., 2023).

Desde una perspectiva ética y pedagógica, resulta insuficiente responsabilizar únicamente a las familias o a los niños por sus elecciones alimentarias. Estas decisiones se configuran en entornos que, en muchos casos, carecen de lineamientos claros. Pues, la autorregulación no puede exigirse sin acompañamiento: esta debería construirse desde

contextos que orientan y posibilitan decisiones conscientes. En este contexto, la naturalización del consumo de productos ultra procesados evidencia una tensión entre los discursos educativos y las prácticas escolares.

Por otra parte, las experiencias internacionales muestran que la regulación del consumo de azúcar depende de la articulación entre políticas públicas, cultura escolar y estrategias educativas. Países como México, Irlanda, Finlandia y Japón han implementado medidas orientadas a promover entornos más saludables, mientras que en Colombia persisten desafíos que consoliden la implementación de marcos normativos efectivos.

En este marco, la monografía se justifica en la necesidad de visibilizar la relación entre alimentación y procesos educativos, aportando una mirada crítica que permita repensar el papel de la escuela en la formación de hábitos y en la promoción de un desarrollo integral. Así, se busca contribuir tanto al análisis académico como a la transformación de las prácticas educativas, reconociendo la estrecha relación entre cuerpo, emociones, aprendizaje y entorno.

## Definición del Problema

Las observaciones pedagógicas realizadas durante mi formación como Licenciada en Pedagogía Infantil, en instituciones privadas en el año 2023 y 2024 en niños de entre 6 y 8 años, evidencian un consumo reiterado de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar durante los recreos escolares. Lo que en un inicio parecía una costumbre normal dentro del entorno escolar, comenzó a generar inquietudes más profundas al observar los comportamientos posteriores al consumo, como la dispersión, el aumento de los juegos bruscos y las dificultades para sostener la atención en las clases. Estas situaciones, más allá de ser hechos aislados, invitan a reflexionar sobre la relación que puede existir entre las prácticas alimentarias y el desarrollo de habilidades como la autorregulación en los niños y niñas.

Estas impresiones, aunque surgen desde la experiencia pedagógica y no desde un estudio clínico, se convierten en un punto de partida significativo para cuestionar cómo el consumo de alimentos con azúcar añadido puede incidir en el desarrollo escolar. Siendo estas observaciones la ruta para comparar las experiencias en el aula con la literatura científica, con el fin de comprender si estas dinámicas responden a patrones más amplios y cómo han sido abordadas en diferentes contextos. Así, el problema deja de centrarse únicamente en el consumo de azúcar, para situarse también en la forma en que los entornos escolares orientan —o no— prácticas alimentarias conscientes.

A nivel normativo, en Colombia existen programas como el Programa de Alimentación Escolar (PAE), dirigidos principalmente a instituciones públicas; si bien el Decreto 1852 de 2015 establece que este programa debe garantizar el acceso a una alimentación adecuada para todos los niños, niñas y adolescentes, sin distinción del tipo de institución educativa (Departamento Administrativo de la Función Pública, 2015), en la práctica su cobertura se concentra en establecimientos oficiales, alcanzando cerca del 80 %

de las sedes escolares públicas del país (Departamento Nacional de Planeación, 2015). Esta situación evidencia un vacío en los lineamientos y estrategias que orienten prácticas alimentarias saludables en los colegios privados, donde también se construyen hábitos que impactan el desarrollo integral de la infancia.

Dentro de este panorama, surge la necesidad de comprender el consumo de azúcar no solo como un asunto de salud, sino como un fenómeno que involucra la escuela, la familia y las políticas públicas en la formación de hábitos y en el desarrollo de habilidades para la vida. De esta manera, se hace pertinente analizar cómo esta problemática ha sido abordada en otros países y qué aprendizajes pueden contribuir a proyectar escenarios educativos más integrales en el contexto colombiano.

**Pregunta Problematizadora**

¿Cómo se relaciona el consumo de azúcar en niños y niñas de 5 a 12 años con el desarrollo de la autorregulación en los entornos escolares, y qué aprendizajes internacionales permiten comprender y fortalecer esta relación en el contexto colombiano?

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Analizar, a partir de una revisión sistemática de literatura (2015–2025), la relación entre el consumo de azúcar añadido y los procesos de autorregulación alimentaria en niños y niñas de 5 a 12 años en entornos escolares, considerando el contexto colombiano y referentes internacionales.

### **Objetivos Específicos**

Examinar la evidencia científica publicada entre 2015 y 2025 sobre el consumo de azúcar añadido y su relación con los procesos de autorregulación en niños y niñas de 5 a 12 años en entornos escolares.

Interpretar cómo las dinámicas del entorno escolar influyen en la construcción de la autorregulación alimentaria, a partir de las prácticas y condiciones identificadas en la literatura.

Contrastar las políticas y estrategias de regulación del consumo de azúcar en contextos internacionales (México, Irlanda, Finlandia y Japón) con el contexto colombiano, para identificar aportes orientados a la construcción de entornos escolares más saludables.

## **Marco Teórico**

El presente marco teórico se orienta a comprender la relación entre el consumo de azúcar en la infancia y el desarrollo de la autorregulación en entornos escolares, a partir de tres categorías centrales: el consumo de azúcar en la infancia, los entornos escolares como espacios de construcción de hábitos y la autorregulación como habilidad para la vida. No obstante, más que abordarse como categorías aisladas, estas se comprenden como dimensiones que se entrelazan, se tensionan y se configuran mutuamente en la experiencia cotidiana de los niños y niñas dentro de la escuela.

### **Consumo de Azúcar en la Infancia: Entre lo Biológico y lo Educativo**

El consumo de azúcar en la infancia ha sido ampliamente estudiado desde el campo de la salud, especialmente por su relación con enfermedades como la obesidad, las caries dentales y diversas alteraciones metabólicas (Nguyen et al., 2023; Rousham et al., 2022). En coherencia con esta preocupación, en Colombia se han formulado marcos normativos como la Ley 1355 de 2009 y la Ley 2120 de 2021, orientados a reconocer y regular esta problemática como un asunto de salud pública (Congreso de la República de Colombia, 2009, 2021).

Sin embargo, limitar la comprensión del consumo de azúcar a sus efectos físicos resulta insuficiente. Investigaciones recientes han ampliado esta mirada al evidenciar que sus implicaciones alcanzan dimensiones cognitivas y conductuales directamente relacionadas con el aprendizaje. En este sentido, estudios como los de Gui et al. (2021) y Pan et al. (2022) permiten comprender que la ingesta frecuente de bebidas azucaradas se asocia con dificultades en funciones ejecutivas como la atención, la memoria de trabajo y el control inhibitorio, lo que introduce una tensión importante: aquello que se consume en la cotidianidad también incide en la forma en que los niños y niñas aprenden, se concentran y regulan su comportamiento.

A su vez, los aportes de Calcaterra et al. (2023) permiten profundizar en esta comprensión al explicar que los alimentos ricos en azúcar activan el sistema de recompensa cerebral, generando sensaciones de placer inmediato que pueden favorecer patrones de consumo repetitivo. Esta perspectiva desplaza la idea de una elección puramente racional y permite entender el consumo como una práctica atravesada por la inmediatez, el deseo y la dificultad para regular impulsos.

Desde una mirada aún más amplia, Vásquez Carrasco (2023) plantea que el consumo de azúcar puede vincularse con procesos de regulación emocional temprana, en los cuales los alimentos adquieren un valor simbólico asociado a la recompensa o al consuelo. Esto permite reconocer que las prácticas alimentarias no responden únicamente a necesidades biológicas, sino que están profundamente mediadas por dimensiones emocionales, sociales y culturales.

Desde esta perspectiva, el consumo de azúcar en la infancia no puede entenderse como un fenómeno aislado ni neutral, sino como una práctica compleja que se configura en la intersección entre el cuerpo, la emoción y el entorno. Esta comprensión resulta fundamental para desplazar la mirada desde lo exclusivamente nutricional hacia una lectura pedagógica que permita analizar cómo estas prácticas inciden en la construcción de habilidades como la autorregulación dentro del contexto escolar.

### **Entornos Escolares y Recreo: La Cotidianidad como Escenario Formativo**

Si bien el consumo de azúcar se manifiesta en el cuerpo y en la conducta, es en el entorno donde este adquiere sentido, se normaliza y se reproduce. En este marco, la escuela no puede entenderse únicamente como un espacio de transmisión de conocimientos, sino como un escenario en el que se configuran prácticas, se construyen significados y se consolidan hábitos (Fuentes & Estrada, 2023).

Desde esta perspectiva, el entorno escolar participa activamente en la construcción de las decisiones alimentarias, en tanto organiza las condiciones materiales y simbólicas en las

que los niños y niñas eligen qué consumir. Esto implica reconocer que dichas elecciones no son completamente individuales, sino que están mediadas por factores como la oferta disponible, la influencia de los pares y las dinámicas sociales propias del contexto escolar, tal como lo evidencian Moncunill et al. (2016) y Valencia Niño de Rivera et al. (2018).

Particularmente, el recreo escolar emerge como un momento significativo, no solo por su carácter de descanso, sino por constituirse en un espacio donde los niños y niñas ejercen una aparente autonomía en la toma de decisiones. Sin embargo, esta autonomía se encuentra condicionada por el entorno que la posibilita o la limita. Por lo tanto, asumir el recreo como un espacio neutro invisibiliza su potencial formativo y su influencia en la construcción de hábitos.

De igual manera, las prácticas docentes adquieren un papel determinante en la manera en que estas dinámicas se configuran. Estudios como los de Priego-Bravo et al. (2023) evidencian que la ausencia de una intencionalidad pedagógica clara en torno a la alimentación puede reforzar prácticas poco saludables, lo que pone en evidencia que no intervenir también es una forma de intervención.

En el contexto colombiano, aunque existen marcos normativos como la Ley 1355 de 2009 que promueven hábitos de vida saludable, la cotidianidad escolar evidencia una distancia entre estos lineamientos y las prácticas reales, donde persiste una alta presencia de productos ultra procesados y bebidas azucaradas. Incluso cuando se han implementado estrategias como los quioscos saludables, que han mostrado impactos positivos (Maure-Claros et al., 2024), estas no siempre logran consolidarse como parte estructural del entorno educativo.

Desde esta mirada, el entorno escolar deja de ser un escenario pasivo para convertirse en un agente activo en la configuración de hábitos. En consecuencia, el recreo, la tienda escolar y los espacios de alimentación deben ser comprendidos como escenarios pedagógicos

donde se construyen decisiones, se configuran prácticas y se posibilita —o se limita— el desarrollo de habilidades como la autorregulación.

### **Autorregulación: Una Habilidad Situada, no una Exigencia Individual**

La autorregulación ha sido ampliamente abordada como una habilidad fundamental para la vida, relacionada con la capacidad de tomar decisiones, ejercer autocontrol y actuar de manera consciente frente a diversas situaciones (Organización Mundial de la Salud, 1993). Desde el enfoque de Zimmerman (2002), esta se comprende como un proceso activo que implica la planificación, el monitoreo y la evaluación del comportamiento.

No obstante, trasladar esta comprensión al contexto escolar implica reconocer que la autorregulación no puede reducirse a una capacidad individual que el niño o la niña “debe tener”. Por el contrario, se configura como una construcción progresiva que depende de las condiciones en las que se desarrolla. En este sentido, investigaciones como las de Cabezas y Nazar (2022) refuerzan la idea de que la autorregulación se vincula con el bienestar y la toma de decisiones, pero también evidencian que su desarrollo está mediado por el contexto.

En el ámbito alimentario, esta habilidad implica que los niños y niñas puedan gestionar sus elecciones frente a estímulos inmediatos, como el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar. Sin embargo, cuando los entornos favorecen el acceso constante a estos productos, la posibilidad de ejercer autorregulación se ve limitada, ya que se priorizan respuestas inmediatas sobre decisiones reflexivas.

A ello se suma la influencia de factores externos como la publicidad de alimentos, que incide directamente en las preferencias y elecciones infantiles (Perales-Albert & Rodríguez, 2025), lo que complejiza aún más la idea de una decisión autónoma.

Desde esta perspectiva, la autorregulación debe entenderse como una habilidad situada, es decir, como una capacidad que se construye en interacción con el entorno y no en

aislamiento. Esto implica reconocer que no es coherente exigir autorregulación en contextos que no ofrecen condiciones para su desarrollo.

En consecuencia, la relación entre consumo de azúcar, entorno escolar y autorregulación permite evidenciar que esta última no depende exclusivamente del niño o la niña, sino de las condiciones pedagógicas, sociales y normativas que configuran su experiencia cotidiana. Esta comprensión invita a desplazar la responsabilidad individual hacia una mirada más amplia, donde la escuela asume un papel activo en la construcción de escenarios que posibiliten decisiones más conscientes y procesos de desarrollo más integrales.

## Marco Referencial

En el contexto colombiano, el abordaje del consumo de azúcar en la infancia se ha desarrollado principalmente desde una perspectiva de promoción de hábitos saludables, más que desde la regulación directa de los entornos escolares. La Ley 2120 de 2021 establece medidas orientadas a promover entornos alimentarios más saludables mediante el etiquetado frontal de advertencia (Congreso de la República de Colombia, 2021), mientras que políticas como el CONPES 113 reconoce la importancia de la seguridad alimentaria desde una mirada integral (Departamento Nacional de Planeación, 2008), también se han planteado discusiones en torno a la regulación de la publicidad de alimentos dirigida a la infancia, evidenciando la necesidad de fortalecer el control sobre los entornos que influyen en el consumo (Peralta, 2021). A su vez, el Programa de Alimentación Escolar (PAE) se configura como una de las principales estrategias estatales para garantizar el acceso a una alimentación balanceada en instituciones educativas oficiales (Congreso de la República de Colombia, 2020; Departamento Administrativo de la Función Pública, 2015); sin embargo, aunque estas iniciativas evidencian un avance en términos normativos, su alcance presenta limitaciones importantes. El PAE, por ejemplo, se implementa únicamente en instituciones oficiales, lo que deja por fuera a un sector significativo de la población infantil que asiste a instituciones privadas. En estos contextos, el proceso alimentario no se encuentra regulado de manera directa por políticas públicas específicas, sino que depende en gran medida de las decisiones familiares y de la oferta disponible en las tiendas escolares, lo que incide directamente en la forma en que los niños y niñas construyen sus elecciones alimentarias en la cotidianidad. Esta situación pone en evidencia una fragmentación en la aplicación de la normatividad, donde coexisten entornos regulados con otros mediados por dinámicas de mercado, en los que predominan productos ultra procesados y bebidas azucaradas (García Zapata & Contreras, 2022; Díaz-García et al., 2020).

A diferencia del contexto colombiano, otros países han desarrollado modelos normativos que intervienen de manera más directa los entornos en los que los niños y niñas toman decisiones alimentarias y construyen hábitos en su vida escolar. En el caso de México, la regulación se orienta hacia un enfoque restrictivo del entorno escolar, a través de lineamientos emitidos por la Secretaría de Educación Pública (2024) que establecen criterios para la preparación, distribución y expendio de alimentos dentro de las instituciones educativas. Estas medidas limitan la presencia de productos con bajo valor nutricional y buscan regular tanto la venta como la publicidad dirigida a la infancia dentro del espacio escolar.

Por su parte, Japón ha desarrollado un modelo pedagógico–estructural basado en la *Basic Act on Shokuiku* (2005) (Government of Japan, 2005), que integra la educación alimentaria como parte del proceso formativo, y en la *School Lunch Program Act*, que regula la provisión de alimentos balanceados en las escuelas. En este caso, la intervención no se centra en la prohibición del consumo de azúcar, sino en la construcción de hábitos alimentarios a través de la educación y la organización del entorno escolar.

En Finlandia, la regulación se fundamenta en la *Basic Education Act* (1998) (Finnish Government, 1998), que garantiza el acceso a comidas escolares gratuitas y nutricionalmente equilibradas para todos los estudiantes. Este modelo se complementa con lineamientos educativos que orientan la calidad de la alimentación en las instituciones, promoviendo condiciones estructurales que favorecen la adopción de hábitos saludables desde la cotidianidad escolar.

De manera similar, Irlanda implementa un modelo mixto que combina regulaciones escolares con medidas fiscales. A través de lineamientos como la Circular 0051/2015 sobre estilos de vida saludables en instituciones educativas (Department of Education and Skills, 2015), se orienta la oferta de alimentos dentro de las escuelas, mientras que la *Finance Act*

(2017) introduce un impuesto a las bebidas azucaradas como estrategia para desincentivar su consumo en la población general (Government of Ireland, 2017).

Desde una perspectiva global, organismos como la FAO (2020) y UNICEF (2023) han señalado que el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar en la infancia está fuertemente condicionado por los sistemas alimentarios y los entornos en los que se desarrollan los niños y niñas. En este sentido, advierten que las políticas públicas deben trascender la información nutricional y orientarse hacia la transformación de los contextos, reconociendo que es en estos escenarios donde se configuran las decisiones, se construyen hábitos y se posibilitan —o limitan— prácticas alimentarias más conscientes.

## Marco Metodológico

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, de carácter exploratorio y comparativo, utilizando la revisión sistemática como método principal. Este enfoque permitió comprender el fenómeno del consumo de azúcar en la infancia a partir de la interpretación de la evidencia científica, reconociendo la influencia de los entornos escolares, familiares y normativos en la construcción de hábitos alimentarios. De acuerdo con la investigación cualitativa, este tipo de enfoque se orienta a la comprensión de fenómenos en contextos específicos, más allá de la medición de variables, lo que resulta pertinente para el análisis de prácticas alimentarias en la infancia.

El estudio se enmarca en un diseño documental de tipo exploratorio y comparativo, ya que no solo se recopila información existente, sino que se establecen relaciones entre hallazgos provenientes de distintos contextos. En esta línea, la revisión sistemática permitió organizar y analizar de manera rigurosa la literatura disponible, siguiendo criterios explícitos de búsqueda, selección y análisis de datos, lo que garantiza transparencia y reproducibilidad en el proceso investigativo (Barbara Kitchenham, 2004).

Para la selección y análisis de la información se utilizó el modelo PICO, adaptado a la naturaleza de la investigación. La población (P) estuvo conformada por niños y niñas entre 5 y 12 años en entornos escolares; la intervención o exposición (I) se centró en el consumo de azúcar añadido, especialmente durante los recreos; la comparación (C) se realizó con base en experiencias internacionales —México, Irlanda, Finlandia y Japón— que han implementado regulaciones alimentarias y estrategias educativas; y el resultado (O) se orientó a analizar la construcción de hábitos alimentarios y la forma en que los niños y niñas desarrollan su capacidad para tomar decisiones frente a su alimentación.

Los criterios de inclusión se definieron con el propósito de garantizar la pertinencia y actualidad de los documentos seleccionados. Se incluyeron publicaciones entre 2015 y 2025,

con énfasis en los últimos cinco años, centradas en población infantil de 5 a 12 años que abordaran el consumo de azúcar, los hábitos alimentarios, los entornos escolares o el desarrollo de habilidades para la vida. Asimismo, se consideraron estudios con enfoques pedagógicos, socioemocionales y normativos; no obstante, en el caso del marco normativo, se incluyeron leyes, decretos y documentos de política pública sin restricción temporal, debido a su carácter estructural y a su relevancia para comprender la evolución de la regulación alimentaria en el contexto nacional e internacional. Se excluyeron documentos sin acceso a texto completo y publicaciones en idiomas distintos al español e inglés.

El proceso de búsqueda se llevó a cabo en bases de datos académicas como PubMed, Redalyc y la Biblioteca UNAD, mediante el uso de ecuaciones booleanas adaptadas a cada plataforma, combinando términos como “azúcar”, “niños”, “entorno escolar”, “hábitos alimentarios” y “autorregulación”. Este procedimiento permitió identificar un corpus amplio de información, que posteriormente fue depurado según criterios de pertinencia, actualidad y relación temática.

Inicialmente, se obtuvieron 717 documentos distribuidos en las tres fuentes consultadas. En PubMed se identificaron 382 resultados, de los cuales se seleccionaron 20 documentos tras la revisión de títulos y resúmenes. En Redalyc se obtuvieron 82 resultados, depurados hasta consolidar 16 documentos, mientras que en la Biblioteca UNAD se identificaron 253 registros, de los cuales se seleccionaron 26. La integración de estos resultados permitió conformar un corpus preliminar de 62 documentos; sin embargo, en la revisión final se excluyeron 2 duplicados y 3 documentos que no correspondían al enfoque del estudio, dando lugar a un corpus definitivo de 57 documentos.

El análisis se organizó en cuatro categorías: consumo de azúcar en la infancia, entorno escolar, autorregulación y marcos normativos con énfasis en la comparación internacional, lo que permitió establecer relaciones entre los distintos niveles de análisis.

En este marco, la triangulación se asumió como un criterio de rigor metodológico orientado a la integración de diversas fuentes, enfoques y contextos. Esta se expresó en la articulación de documentos provenientes de diferentes bases de datos y disciplinas, en la inclusión de estudios con enfoques cuantitativos, cualitativos y revisiones sistemáticas, y en la comparación entre el contexto colombiano y experiencias internacionales como México, Irlanda, Finlandia y Japón. Este enfoque permitió contrastar perspectivas y fortalecer la validez de los hallazgos (Creswell & Poth, 2018), favoreciendo una comprensión integral del fenómeno al relacionar la evidencia científica con los marcos normativos y las dinámicas propias de los entornos escolares.

## Análisis y resultados

El análisis del corpus documental, conformado por 57 fuentes seleccionadas bajo criterios de pertinencia, actualidad y enfoque, permite sostener que el consumo de azúcar en la infancia no constituye un hecho aislado ni puede reducirse a una preocupación exclusivamente nutricional. Por el contrario, se configura como una problemática compleja en la que convergen dimensiones biológicas, cognitivas, emocionales, pedagógicas y normativas. En este sentido, los resultados no solo muestran hallazgos sobre el consumo de azúcar, sino también tensiones entre lo que la evidencia científica advierte, lo que las políticas públicas formulan y lo que efectivamente sucede en la cotidianidad escolar. Esta lectura se apoya en la triangulación de fuentes, metodologías y contextos planteada en tu marco metodológico, la cual permite contrastar estudios clínicos, pedagógicos y normativos, así como experiencias colombianas e internacionales, para comprender el fenómeno desde múltiples dimensiones.

La primera convergencia clara del corpus aparece en el plano clínico. Existe un consenso amplio en que el consumo frecuente y elevado de azúcares añadidos en la infancia se asocia con caries dentales, sobrepeso, obesidad y alteraciones metabólicas. Evans (2016), Ha et al. (2023) y Guaresti et al. (2024) coinciden en señalar que estas consecuencias no son menores ni circunstanciales, sino que representan un problema de salud pública con efectos acumulativos. Sin embargo, una lectura únicamente clínica resulta insuficiente para comprender el alcance educativo del fenómeno. Precisamente, al triangular esta evidencia con estudios de corte neurocognitivo, el problema adquiere mayor densidad: Gui et al. (2021) y Pan et al. (2022) muestran que la ingesta frecuente de bebidas azucaradas se relaciona con dificultades en funciones ejecutivas como la atención, la memoria de trabajo y el control inhibitorio, mientras que Calcaterra et al. (2023) explica que los alimentos ricos en azúcar activan el sistema de recompensa cerebral y favorecen patrones de gratificación inmediata.

Lo anterior permite afirmar que el consumo de azúcar no solo impacta el cuerpo, sino también procesos que inciden directamente en la posibilidad de aprender, anticipar consecuencias y regular la conducta. En otras palabras, aquello que muchas veces se trivializa como una “golosina de recreo” también interviene en las condiciones desde las cuales el niño se dispone al aprendizaje.

Desde esta perspectiva, una primera postura crítica de la investigación consiste en cuestionar aquellas interpretaciones escolares que reducen la dispersión, la impulsividad o las dificultades de atención a rasgos individuales del estudiante. El diálogo entre la evidencia clínica y neurocognitiva permite sostener que estas manifestaciones también deben leerse a la luz de los entornos de consumo que la escuela tolera, normaliza o incluso reproduce. Así, el problema no radica solamente en qué consumen los niños y niñas, sino en la aceptación institucional de prácticas alimentarias que favorecen la inmediatez y debilitan el ejercicio de decisiones más conscientes. Este punto es clave porque desplaza la mirada del déficit individual hacia las condiciones estructurales y pedagógicas en las que la conducta se configura.

La segunda convergencia del análisis se relaciona con el tipo de autorregulación abordado en el estudio. Con base en el diálogo entre Zimmerman (2002), Cabezas y Nazar (2022) y Jurado et al. (2022), esta investigación asume que se trata específicamente de autorregulación alimentaria, entendida como la capacidad de los niños y niñas para gestionar sus decisiones frente al consumo de alimentos en contextos saturados de estímulos. No obstante, la triangulación de la evidencia permite mostrar que esta capacidad no puede entenderse como una disposición interna que aparece de manera espontánea. Chan et al. (2021) evidencian la influencia de las percepciones parentales frente a las bebidas azucaradas, mientras que Pérez et al. (2025) muestran que la articulación entre familia y escuela favorece la modificación de hábitos. A su vez, Jurado et al. (2022) permite ampliar esta comprensión

al mostrar que la autorregulación también involucra una dimensión emocional. En conjunto, estos aportes permiten afirmar que la autorregulación alimentaria es una construcción situada: no depende solo de la voluntad del niño, sino de los contextos relacionales, afectivos y escolares en los que aprende a decidir.

Aquí emerge una de las desarticulaciones más relevantes del estudio: la tendencia a responsabilizar a las familias o a los propios niños por decisiones que están fuertemente condicionadas por el entorno. Si bien la familia establece los primeros referentes, el análisis comparado permite ver que la escuela organiza el espacio cotidiano en el que esas decisiones se repiten, se refuerzan o se transforman. Fuentes y Estrada (2023), Moncunill et al. (2016), Fernández Berasategui (2020) y Gallardo (2024) coinciden en señalar que la escuela no es un escenario neutro, sino un espacio donde se construyen rutinas, significados y prácticas en torno a la alimentación. Por ello, este estudio no plantea una jerarquía rígida entre familia y escuela; más bien sostiene que ambas influyen, pero que la escuela posee un potencial transformador singular porque estructura el entorno inmediato donde la autorregulación se pone a prueba de manera reiterada. En este punto, mi postura es clara: exigir decisiones autorreguladas en entornos que ofrecen de forma constante productos ultra procesados, recompensas inmediatas y escasa mediación pedagógica no solo es incoherente, sino injusto.

La triangulación pedagógica refuerza esta interpretación. Las investigaciones de Alemán Castillo et al. (2018) y Maure-Claros et al. (2024) muestran que cuando el entorno escolar se transforma mediante estrategias lúdicas, educación alimentaria o quioscos saludables, sí se generan cambios en la comprensión y en los hábitos de consumo. Esto dialoga con lo planteado por Fernández Berasategui (2020) y Gallardo (2024), quienes permiten leer el recreo y el momento de la comida como espacios formativos y no simplemente como pausas neutras. El contraste entre estos estudios y la realidad observada en muchos contextos escolares colombianos permite sostener que la alimentación aún no

ocupa el lugar pedagógico que merece. Con frecuencia se la trata como un tema secundario, informativo o periférico, cuando en realidad atraviesa la convivencia, la disposición para el aprendizaje, la construcción de hábitos y la relación del niño con su propio cuerpo. En consecuencia, uno de los hallazgos más importantes de esta revisión es que la educación alimentaria no puede limitarse a “informar” qué es sano y qué no; debe intervenir los escenarios cotidianos donde los estudiantes se alimentan, eligen, comparten y aprenden a regularse.

Desde el nivel normativo, la triangulación evidencia otra discrepancia significativa: la distancia entre la formulación de políticas y su implementación real. En el contexto colombiano, García Zapata y Contreras (2022) y Díaz-García et al. (2020) muestran que, aunque existen avances regulatorios, persisten limitaciones en su puesta en práctica y en su capacidad de transformar de manera efectiva los entornos escolares. Cuando esta evidencia se contrasta con referentes internacionales como Alcaraz et al. (2023) y Montes Tapia (2024), se hace visible que las experiencias más sólidas no descansan únicamente en la existencia de una norma, sino en la articulación entre regulación, seguimiento, educación y transformación del entorno. Dicho de otro modo, la norma por sí sola no modifica hábitos si no altera las condiciones materiales y simbólicas en las que esos hábitos se producen.

Esta conclusión es central para la presente monografía, porque permite cuestionar lecturas demasiado optimistas sobre el marco legal colombiano. Hay avances, sí, pero aún existe una brecha importante entre el discurso normativo y la experiencia real de las niñas y niños, especialmente en contextos escolares privados donde la regulación es más débil y la oferta alimentaria suele quedar mediada por dinámicas de mercado.

La triangulación espacial, al comparar Colombia con otros contextos, refuerza la idea de que las respuestas más efectivas no se centran únicamente en prohibir el consumo, sino en reorganizar los escenarios en los que este ocurre. La evidencia internacional sugiere que

cuando la regulación se articula con estrategias educativas y con una oferta escolar más coherente, se amplían las posibilidades de construir hábitos más conscientes. En contraste, cuando la escuela se limita a transmitir mensajes informativos sin modificar su entorno, termina reproduciendo una contradicción pedagógica: enseña una cosa, pero permite otra. En este sentido, el hallazgo no es solo que el azúcar tiene efectos múltiples, sino que la forma en que la institución escolar se posiciona frente a ese consumo también educa. Educa cuando orienta, pero también educa cuando omite, cuando tolera o cuando normaliza. Esta es, quizá, una de las lecturas más críticas que deja el corpus analizado.

De lo dicho se desprende, que el consumo de azúcar en la infancia debe ser interpretado como una problemática de integralidad escolar. No se trata exclusivamente de nutrición, ni se reduce al autocontrol, ni se limita a la política pública. Se trata de la relación entre cuerpo, emoción, cognición, entorno y formación. Por ello, los hallazgos se traducen en implicaciones pedagógicas concretas: incorporar la alimentación como eje transversal de la formación, resignificar el recreo y los tiempos de alimentación como espacios educativos, intervenir la oferta alimentaria institucional, fortalecer el rol del docente como guía crítico y avanzar hacia una mayor articulación entre escuela, familia y política pública.

Es decir, estas orientaciones no surgen de una postura idealizada, sino del contraste entre la evidencia clínica, pedagógica y normativa revisada. Precisamente por eso, el análisis permite concluir que transformar esta problemática exige dejar atrás la mirada individualizante y asumir que la autorregulación alimentaria se construye en entornos coherentes, acompañados y pedagógicamente intencionados.

En síntesis, el contraste de la evidencia permite afirmar que el consumo de azúcar en la infancia no solo tiene implicaciones en la salud física, sino también en la conducta, en el desarrollo cognitivo, en la regulación emocional y en la posibilidad de construir decisiones conscientes frente a la alimentación. La triangulación desarrollada en esta investigación

muestra que el problema no puede ser leído desde una sola dimensión y que, justamente por eso, su abordaje requiere una respuesta también integral. Desde esta mirada, la escuela deja de ser un escenario secundario y se reconoce como un agente central en la formación de hábitos. Desde mi postura, continuar abordando la alimentación como un asunto marginal dentro de la vida escolar implica desconocer una de las condiciones más concretas desde las cuales hoy se está configurando la infancia.

## Conclusiones

El recorrido realizado a lo largo de esta investigación permite comprender que el consumo de azúcar en la infancia no puede seguir siendo interpretado como una práctica aislada ni como una simple elección individual. Por el contrario, se configura como un fenómeno profundamente condicionado por los entornos en los que los niñas y niños crecen, aprenden y toman decisiones cotidianas. En virtud de lo anterior, reducir el problema a recomendaciones nutricionales o a llamados a la responsabilidad individual no solo resulta insuficiente, sino que invisibiliza la complejidad real del fenómeno.

Uno de los hallazgos más significativos de este estudio es reconocer que las implicaciones del consumo de azúcar trascienden lo visible. Si bien la evidencia científica ha sido contundente al relacionarlo con problemas de salud como la obesidad o las enfermedades metabólicas (Evans, 2016; Guaresti et al., 2024; Ha et al., 2023), el análisis permitió profundizar en dimensiones que con frecuencia pasan desapercibidas en el contexto escolar. La relación entre el consumo de azúcar y las funciones ejecutivas (Gui et al., 2021; Pan et al., 2022), así como su vínculo con el sistema de recompensa y la gratificación inmediata (Calcaterra et al., 2023), invita a cuestionar aquellas interpretaciones que atribuyen las dificultades de atención, la impulsividad o la desregulación únicamente a características individuales del niño. En este sentido, se concluye que el azúcar no solo impacta el cuerpo, sino también la manera en que los niños se relacionan con su conducta, con sus emociones y con su capacidad de tomar decisiones.

A raíz de ello, se hace evidente que la autorregulación alimentaria no puede ser entendida como una habilidad que el niño “debe tener”, sino como una capacidad que se construye, se acompaña y, sobre todo, se posibilita en determinados contextos. Como lo plantea Zimmerman (2002), la autorregulación implica procesos complejos de control y ajuste de la conducta, pero estos no ocurren en el vacío. En coherencia con lo expuesto por

Cabezas y Nazar (2022) y Jurado et al. (2022), esta investigación permite afirmar que la autorregulación alimentaria es una construcción situada, mediada por las prácticas familiares, las dinámicas escolares y las condiciones del entorno. Por lo tanto, exigir autorregulación en contextos que promueven el consumo inmediato resulta no solo incoherente, sino profundamente injusto.

En relación con los contextos de influencia, uno de los cuestionamientos más relevantes que surge es la tendencia a establecer una dicotomía entre la familia y la escuela como agentes formadores de hábitos. Los hallazgos permiten reconocer que ambos espacios cumplen un papel fundamental, pero también evidencian que la escuela tiene un potencial transformador particular, en tanto organiza el entorno cotidiano en el que los niños ejercen decisiones de manera constante. Mientras la familia aporta los primeros referentes, la escuela tiene la capacidad de estructurar escenarios, mediar prácticas y resignificar experiencias. Desde este punto de vista, no se trata de definir cuál influye más, sino de comprender que la ausencia de articulación entre ambos limita significativamente la posibilidad de construir hábitos más conscientes.

Desde una mirada pedagógica, esta investigación permite cuestionar la forma en que la alimentación ha sido históricamente abordada en la escuela. A pesar de ser un aspecto fundamental en la vida cotidiana de los estudiantes, con frecuencia ha sido relegada a un lugar secundario, tratada como un contenido informativo o incluso ignorada dentro de las dinámicas institucionales. Sin embargo, los hallazgos evidencian que espacios como el recreo, la tienda escolar o el momento de la comida no son neutros, sino escenarios en los que se configuran hábitos, se refuerzan prácticas y se toman decisiones que impactan el desarrollo integral. En este sentido, la alimentación debe dejar de ser vista como un tema accesorio para ser reconocida como un componente pedagógico esencial.

Asimismo, el análisis permitió evidenciar una tensión importante entre el avance de las políticas públicas y su implementación real. Si bien en Colombia existen marcos normativos que buscan regular el consumo de productos con alto contenido de azúcar (Congreso de la República de Colombia, 2021; Ministerio de Salud y Protección Social, 2023), su alcance continúa siendo limitado, especialmente en contextos donde la regulación no se traduce en transformaciones concretas del entorno escolar. Este panorama, en diálogo con experiencias internacionales (Alcaraz et al., 2023; Montes Tapia, 2024), permite concluir que las políticas públicas no deben centrarse únicamente en la formulación normativa, sino en garantizar su implementación efectiva, su seguimiento y su articulación con el ámbito educativo.

Desde una postura crítica, esta investigación sostiene que uno de los mayores riesgos en el abordaje del consumo de azúcar en la infancia es continuar responsabilizando a los sujetos individuales —niños o familias— por decisiones que están profundamente condicionadas por estructuras sociales, económicas y culturales. Así pues, el problema no radica únicamente en qué consumen los niños, sino en las condiciones que hacen posible ese consumo, en los mensajes que lo legitiman y en los entornos que lo facilitan.

Finalmente, se concluye que la transformación de esta problemática requiere un cambio de enfoque. No basta con informar, prohibir o regular de manera aislada; es necesario construir entornos coherentes que permitan a los niños y niñas desarrollar verdaderas habilidades de autorregulación. Esto implica reconocer el papel de la escuela como agente formativo, fortalecer la articulación con la familia y avanzar hacia políticas públicas que no solo existan en el papel, sino que impacten de manera real y equitativa los contextos educativos.

Más que ofrecer respuestas definitivas, este estudio deja abierta una reflexión: si la infancia es el momento en el que se construyen los hábitos que acompañarán toda la vida,

entonces la forma en que hoy se están configurando los entornos alimentarios en la escuela no es un asunto menor. Es, en realidad, una de las decisiones pedagógicas más importantes que estamos tomando, incluso cuando no somos plenamente conscientes de ello.

## Referencias

- Alcaraz, A., Perelli, L., Rodríguez, M. B., Palacios, A., Bardach, A., Gittens-Baynes, K., Vianna, C., Guevara, G., García-Martí, S., Ciapponi, A., Augustovski, F., Belizán, M., & Pichon-Riviere, A. (2023). ¿Qué necesita nuestra región para fortalecer políticas públicas sobre bebidas azucaradas? Diálogo de decisores. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, *40(1)*, 86-93.  
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2023.401.12394>
- Alemán Castillo, S. E., Castillo-Ruiz, O., Ramírez de León, J. A., Urestí Marín, R. M., & Velázquez de la Cruz, G. (2018). Aplicación de un juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física a niños de escuela primaria y secundaria. *Ciencia ergo-sum*, *25(2)*, 1–9. <https://doi.org/10.30878/ces.v25n2a7>
- Fernández Berasategui, A. (2020). *El recreo, oportunidad pedagógica para el desarrollo integral: Propuestas educativas* [Trabajo de fin de grado, Universidad de La Rioja]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Rioja.
- Calcaterra, V., Cena, H., Rossi, V., Santero, S., Bianchi, A., & Zuccotti, G. (2023). Ultra-processed food, reward system and childhood obesity. *Children*, *10(5)*, 804.  
<https://doi.org/10.3390/children10050804>
- Cabezas, M. F., & Nazar, G. (2022). Asociación entre autorregulación alimentaria, dieta, estado nutricional y bienestar subjetivo en adultos en Chile. *Terapia Psicológica*, *40(1)*, 1-21. <https://doi.org/10.4067/s0718-48082022000100001>
- Chan, J. X. Y., Wong, M. L., Gao, X., Chia, K. S., Hong, C. H. L., & Hu, S. (2021). Parental perspectives towards sugar-sweetened beverages and policies: a qualitative study. *European Archives of Paediatric Dentistry*, *22(6)*, 1033–1040.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34227054/>
- Congreso de la República de Colombia. (2009). *Ley 1355 de 2009, por medio de la cual se*

*define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.*

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=36841>

Congreso de la República de Colombia. (2020). *Ley 2042 de 2020 por medio de la cual se regula el Programa de Alimentación Escolar (PAE).*

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=159969>

Congreso de la República de Colombia. (2021). *Ley 2120 de 2021, por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones.*

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=168299>

Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.

Crosbie, E., Florence, D., Nanthaseang, M., & Godoy, L. (2022). Examining the policy process of sugar-sweetened beverage taxation in Ireland. *Health Policy*, 126(8), 738-743. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2022.06.002>

Departamento Nacional de Planeación. (2008). *Política nacional de seguridad alimentaria y nutricional (Documento CONPES 113).*

[https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/conpes\\_113\\_de\\_2008.pdf](https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/conpes_113_de_2008.pdf)

Departamento Administrativo de la Función Pública. (2015). *Decreto 1852 de 2015: Por el cual se adiciona el Decreto 1075 de 2015 Único Reglamentario del Sector Educación en lo referente al Programa de Alimentación Escolar (PAE).*

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=63514>

Department of Education and Skills. (2015). *Circular 0051/2015: Promotion of healthy lifestyles in post-primary schools.*

<https://circulars.gov.ie/pdf/circular/education/2015/51.pdf>

- Díaz-García, J., Valencia-Agudelo, G., Carmona-Garcés, I. C., & González-Zapata, L. I. (2020). Grupos de interés e impuesto al consumo de bebidas azucaradas en Colombia. *Lecturas de Economía*, 93, 155–187. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-25962020000200155](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-25962020000200155)
- Evans, C. E. L. (2016). Sugars and health: a review of current evidence and future policy. *Proceedings of the Nutrition Society*, 76(3), 400-407. <https://doi.org/10.1017/s0029665116002846>
- Finnish Government. (1998). *Basic Education Act 628/1998*. Ministry of Education and Culture, Finland. <https://www.finlex.fi/en/laki/kaannokset/1998/en19980628>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2020). *The state of food security and nutrition in the world 2020: Transforming food systems for affordable healthy diets*. FAO. <https://doi.org/10.4060/ca9692en>
- Fuentes, S., & Estrada, B. (2023). Alimentación escolar y educación alimentaria: Tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021. *Revista Educación*, 563–578. <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i1.51724>
- Gallardo, Á. (2024). *La hora de la comida en las escuelas: recreo y aprendizaje*. Inédit Educación. <https://www.inediteducacion.com/la-hora-de-la-comida-en-las-escuelas-recreo-y-aprendizaje-art1133>
- García Zapata, L. M., & Contreras, A. (2022). Llamado a la implementación de la Ley 2120 de 2021 contra la comida chatarra en los tiempos del COVID-19 en Colombia. *Biomédica*, 42(1), 14–18. <https://doi.org/10.7705/biomedica.6303>
- Government of Japan. (2005). Basic Act on Shokuiku (Food Education). <https://www.maff.go.jp/e/jas/shokusan/index.html>

- Guaresti, G., Clausen, M., Espínola, N., Graciano, A., Guarnieri, L., Perelli, L., & Alcaraz, A. (2024). Childhood obesity and sugar-sweetened beverages in Río Negro: Burden of disease and expected impact of Law No. 27642 on the promotion of healthy eating. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 122(6), e202310109. <https://doi.org/10.5546/aap.2023-10109>
- Gui, Z., Huang, S., Chen, Y., Zhao, Y., Jiang, N., Zhang, S., & Chen, Y. (2021). Association between sugar-sweetened beverage consumption and executive function in children. *Nutrients*, 13(12), 4563. <https://doi.org/10.3390/nu13124563>
- Ha, D. H., Arora, A., Harford, J., Luzzi, L., Chrisopoulos, S., & Do, L. G. (2023). Population impact of sugar-sweetened beverages on dental caries and overweight/obesity in Australian children. *JDR Clinical and Translational Research*, 8(3), 224–233. <https://doi.org/10.1177/23800844221091701>
- Jurado, R. E. R., Revelo, S. E. L., & Rosero, Á. H. G. (2022). La autorregulación emocional desde una perspectiva educativa. *Fedumar Pedagogía y Educación*, 9(1), 64–73. <https://doi.org/10.31948/rev.fedumar9-1.art-4>
- Kitchenham, B. (2004). *Procedures for performing systematic reviews* (Technical Report TR/SE-0401). Keele University, Department of Computer Science. <https://www.inf.ufsc.br/~aldo.vw/kitchenham.pdf>
- Lutz, B. (2019). El bien comer: Normalización de las prácticas alimentarias en México. *Iberoforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 13(26), 72–97.
- Maure-Claros, H., Aponte Franco, S. M., Marga Loza-Sosa, J., & Rodríguez López, J. I. (2024). Quiosco saludable: Impacto en consumo de azúcar y estado nutricional en estudiantes de secundaria. *Revista de Investigación en Salud VIVE*, 7(21), 720-732. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i21.334>

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2023). *Documento técnico: Azúcares adicionados*.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/documento-tecnico-azucars-adicionados.pdf>
- Moncunill, I. A., Bella, M., & Cornejo, L. S. (2016). Consumo de alimentos durante el recreo escolar: Diseño y validación de un instrumento de relevamiento. *Odontostomatología*, 18(28), 30–38.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=479652602007>
- Montes Tapia, K. (2024). Evaluación ex post de la regulación: caso de los octógonos alimenticios, Ley N.º 30021. *Derecho & Sociedad*, 63, 147–157. Legal Source.  
<https://doi.org/10.18800/dys.202402.009>
- Nguyen, M., Jarvis, S. E., Tinajero, M. G., Yu, J., Chiavaroli, L., Mejia, S. B., Khan, T. A., Tobias, D. K., Willett, W. C., Hu, F. B., Hanley, A. J., Birken, C. S., Sievenpiper, J. L., & Malik, V. S. (2023). Sugar-sweetened beverage consumption and weight gain in children and adults: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 117(1), 160-174. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2022.11.008>
- Organización Mundial de la Salud. (1993). Life skills education in schools. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>
- Pan, S., Wang, X., Lin, L., Chen, J., Zhan, X., Jin, C., Ou, X., Gu, T., Jing, J., & Cai, L. (2022). Association of sugar-sweetened beverages with executive function in autistic children. *Frontiers in Nutrition*, 9, 940841. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.940841>
- Perales-Albert, A., & Rodríguez Carro, E. (2025). Publicidad de alimentos y promoción de hábitos saludables en la infancia y la juventud. *Sociedad e Infancias*, 9, 63–76.  
<https://doi.org/10.5209/soci.100975>
- Peralta, D. G. (2021). Publicidad para enfermar: restricciones al mercadeo de productos

alimenticios ultraprocesados dirigido a niños y niñas en la Constitución colombiana.

*Revista Derecho del Estado*, 51, 5-38. <https://doi.org/10.18601/01229893.n51.01>

Pérez, M. S. A., Delgado, M. M. M., Henríquez, E. J., & Álvarez, A. V. (2025). Estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en el octavo grado. *Sinergia Académica*, 8(7), 299-322.

<https://sinergiaacademica.com/index.php/sa/article/view/779>

Priego-Bravo, A., Castillo-Ruíz, O., González-Pérez, A. L., Almanza-Cruz, O., Ríos-Reyna, C., & Alemán-Castillo, S. E. (2023a). Percepción de los docentes sobre las estrategias para mejorar la alimentación de estudiantes de educación básica en tiempos de Covid-19. *Estudios Sociales: Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*, 33(61), 1-22. Academic Search Ultimate.

<https://doi.org/10.24836/es.v33i61.1320>

Rousham, E. K., Goudet, S., Markey, O., Griffiths, P., Boxer, B., Carroll, C., Petherick, E. S., & Pradeilles, R. (2022). Unhealthy Food and Beverage Consumption in Children and Risk of Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Advances in Nutrition* (Bethesda, Md.), 13(5), 1669-1696.

<https://doi.org/10.1093/advances/nmac032>

Secretaría de Educación Pública, & Secretaría de Salud. (2014). *Lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional*.

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/264989/Lineamientos\\_alimentos\\_escuelas.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/264989/Lineamientos_alimentos_escuelas.pdf)

UNICEF. (2023). *The state of the world's children 2023: for every child, nutrition*. UNICEF.

<https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2023>

Valencia Niño de Rivera, A. D., Mata Miranda, C., & Lira García, C. D. (2018). Preferencias

alimentarias durante el recreo escolar: Niños de primaria de 9 a 10 años. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 9(2), 250–263.

<https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.2.515>

Vásquez Carrasco, Y. D. (2023). *La adicción al azúcar en la población infanto-juvenil*.

[Trabajo académico]. Universidad de Cantabria.

<https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/29757>

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. [https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102\\_2](https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2)

## Apéndice

### Apéndice A

#### *Matriz de Caracterización del Corpus Documental*

Nº Autor(es)	Año	Título del documento	Tipo de documento	País o contexto	Base de datos o fuente	Categoría de análisis	Aporte al estudio
1 Alcaraz, A., Perelli, L., Rodríguez, M. B., Palacios, A., Bardach, A., Gittens-Baynes, K., Vianna, C., Guevara, G., García-Martí, S., Ciapponi, A., Augustovski, F., Belizán, M., & Pichon-Riviere, A.	2023	¿Qué necesita nuestra región para fortalecer políticas públicas sobre bebidas azucaradas? Diálogo de decisores	Artículo científico	América Latina	Revista/DOI	Marco normativo	Aporta una mirada regional crítica sobre qué condiciones fortalecen las políticas públicas frente a bebidas azucaradas.
2 Alemán Castillo, S. E., Castillo-Ruiz, O., Ramírez de León, J. A., Urestí Marín, R. M., & Velázquez de la Cruz, G.	2018	Aplicación de un juego de mesa para enseñar conceptos de nutrición y actividad física a niños de escuela primaria y secundaria	Artículo científico	México	Revista/DOI	Entorno escolar	Aporta evidencia de estrategia pedagógica concreta para educación alimentaria en contexto escolar.
3 Ávila-Alpirez, H., Gutiérrez-Sánchez, G., De la Luz Martínez-Aguilar, M., Ruíz-Cerino, J. M., & Guerra-Ordoñez, J. A.	2018	Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares	Artículo científico	México	Scielo/DOI	Consumo de azúcar	Ayuda a comprender cómo los hábitos alimentarios se expresan en la conducta cotidiana de escolares.
4 Cabezas, M. F., & Nazar, G.	2022	Asociación entre autorregulación alimentaria, dieta, estado nutricional y bienestar subjetivo en adultos en Chile	Artículo científico	Chile	Revista/DOI	Autorregulación	Fortalece la comprensión de la autorregulación alimentaria como proceso vinculado al bienestar y la toma de decisiones.
5 Calcaterra, V., Cena, H., Rossi, V., Santero, S., Bianchi, A., & Zuccotti,	2023	Ultra-Processed Food, reward system and childhood obesity	Artículo científico	Internacional	PubMed/DOI	Consumo de azúcar	Sustenta la relación entre

Nº Autor(es)	Año	Título del documento	Tipo de documento	País o contexto	Base de datos o fuente	Categoría de análisis	Aporte al estudio
G.							ultraprocesados, sistema de recompensa y patrones de consumo difíciles de regular.
6 Chan, J. X. Y., Wong, M. L., Gao, X., Chia, K. S., Hong, C. H. L., & Hu, S.	2021	Parental perspectives towards sugar-sweetened beverages and policies: A qualitative study	Artículo científico	Asia	PubMed	Autorregulación	Aporta la mirada de padres y cuidadores sobre bebidas azucaradas y regulación, útil para el eje familia-escuela.
7 Chi, D. L., & Scott, J. M.	2018	Added sugar and dental caries in children: A scientific update and future steps	Artículo científico	Internacional	PubMed/DOI	Consumo de azúcar	Refuerza la evidencia sobre consecuencias físicas del azúcar en salud infantil.
8 Congreso de la República de Colombia	2020	Ley 2042 de 2020 por medio de la cual se regula el Programa de Alimentación Escolar (PAE)	Política pública / ley	Colombia	Fuente oficial / Función Pública	Marco normativo	Permite ubicar el PAE dentro del marco legal colombiano y sus alcances institucionales.
9 Congreso de la República de Colombia	2009	Ley 1355 de 2009, por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención	Política pública / ley	Colombia	Fuente oficial / Función Pública	Marco normativo	Aporta la base legal nacional para comprender la obesidad y la alimentación como asunto de salud pública.
10 Congreso de la República de Colombia	2021	Ley 2120 de 2021, por medio de la cual se adoptan medidas para fomentar entornos alimentarios saludables y prevenir enfermedades no transmisibles y se adoptan otras disposiciones	Política pública / ley	Colombia	Fuente oficial / Función Pública	Marco normativo	Es clave para analizar la regulación reciente de entornos alimentarios saludables en Colombia.
11 Costa, D., Warkentin, S., & Oliveira, A.	2022	Sugar-sweetened beverages, effects on appetite and public health	Artículo de revisión	Internacional	PubMed/DOI	Consumo de azúcar	Conecta consumo de bebidas

Nº Autor(es)	Año	Título del documento	Tipo de documento	País o contexto	Base de datos o fuente	Categoría de análisis	Aporte al estudio
		strategies to reduce the consumption among children: a review					azucaradas con apetito, control y estrategias de salud pública.
12 Creswell, J. W., & Poth, C. N.	2018	Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches	Libro	Internacional	Libro académico / SAGE	Marco metodológico	Sustenta el enfoque cualitativo y ayuda a justificar la lógica interpretativa del estudio.
13 Crosbie, E., Florence, D., Nanthaseang, M., & Godoy, L.	2022	Examining the policy process of sugar-sweetened beverage taxation in Ireland	Artículo científico	Irlanda	PubMed/DOI	Marco normativo	Aporta un referente internacional sobre tributación y proceso político frente a bebidas azucaradas.
14 Departamento Administrativo de la Función Pública	2015	Decreto 1852 de 2015: Por el cual se adiciona el Decreto 1075 de 2015 Único Reglamentario del Sector Educación en lo referente al Programa de Alimentación Escolar (PAE)	Decreto / norma	Colombia	Fuente oficial / Función Pública	Marco normativo	Permite discutir la reglamentación del PAE y sus alcances reales en el sistema educativo.
15 Departamento Nacional de Planeación	2008	Política nacional de seguridad alimentaria y nutricional (Documento CONPES 113)	Documento de política pública	Colombia	Fuente oficial / DNP	Marco normativo	Ubica la alimentación escolar en un marco amplio de seguridad alimentaria nacional.
16 Department of Education and Skills	2015	Circular 0051/2015: Promotion of healthy lifestyles in post-primary schools	Circular / lineamiento oficial	Irlanda	Fuente oficial gubernamental	Marco normativo	Aporta un referente internacional de lineamientos escolares para estilos de vida saludables.
17 Díaz-García, J., Valencia-Agudelo, G., Carmona-Garcés, I. C., & González-Zapata, L. I.	2020	Grupos de interés e impuesto al consumo de bebidas azucaradas en Colombia	Artículo científico	Colombia	Scielo	Marco normativo	Permite analizar tensiones políticas y económicas en la regulación del azúcar en

Nº Autor(es)	Año	Título del documento	Tipo de documento	País o contexto	Base de datos o fuente	Categoría de análisis	Aporte al estudio
18 Evans, C. E. L.	2016	Sugars and health: a review of current evidence and future policy	Artículo de revisión	Internacional	DOI / Revista científica	Consumo de azúcar	Colombia. Aporta una visión integradora entre evidencia en salud y proyección de política pública.
19 Fernández Berasategui, A.	2020	El recreo, oportunidad pedagógica para el desarrollo integral: Propuestas educativas	Trabajo académico	España	Repositorio institucional	Entorno escolar	Refuerza el recreo como espacio formativo y no solo como tiempo de descanso.
20 Finnish Government	1998	Basic Education Act 628/1998	Ley / norma	Finlandia	Fuente oficial	Marco normativo	Aporta base legal de un sistema que garantiza alimentación escolar articulada al derecho educativo.
21 Food and Agriculture Organization of the United Nations	2020	The state of food security and nutrition in the world 2020: Transforming food systems for affordable healthy diets	Informe internacional	Internacional	FAO / DOI	Marco normativo	Sustenta la idea de que los hábitos alimentarios se configuran en sistemas y entornos, no solo en decisiones individuales.
22 Fuentes, S., & Estrada, B.	2023	Alimentación escolar y educación alimentaria: Tendencias recientes en la investigación en América Latina entre 2005 y 2021	Artículo científico	América Latina	Revista/DOI	Entorno escolar	Fortalece el enfoque pedagógico al mostrar la escuela como espacio de construcción de hábitos.
23 García Zapata, L. M., & Contreras, A.	2022	Llamado a la implementación de la Ley 2120 de 2021 contra la comida chatarra en los tiempos del COVID-19 en Colombia	Artículo científico / reflexión	Colombia	Revista/DOI	Marco normativo	Permite problematizar la distancia entre norma e implementación efectiva en Colombia.

Nº Autor(es)	Año	Título del documento	Tipo de documento	País o contexto	Base de datos o fuente	Categoría de análisis	Aporte al estudio
24 Government of Japan	2005	Basic Act on Shokuiku (Food Education)	Ley / norma	Japón	Fuente oficial	Marco normativo	Aporta un modelo internacional donde la educación alimentaria se integra al proceso formativo.
25 Gui, Z., Huang, S., Chen, Y., Zhao, Y., Jiang, N., Zhang, S., & Chen, Y.	2021	Association between sugar-sweetened beverage consumption and executive function in children	Artículo científico	Internacional	PubMed/DOI	Autoregulación	Evidencia la relación entre consumo de bebidas azucaradas y funciones ejecutivas clave para el aprendizaje y la autorregulación.
26 Kitchenham, B.	2004	Procedures for performing systematic reviews (Technical Report TR/SE-0401)	Informe técnico / metodológico	Internacional	Informe técnico / repositorio	Marco metodológico	Sustenta el procedimiento de revisión sistemática y la organización rigurosa del corpus.
27 Maure-Claros, H., Aponte Franco, S. M., Marga Loza-Sosa, J., & Rodríguez López, J. I.	2024	Quiosco saludable: Impacto en consumo de azúcar y estado nutricional en estudiantes de secundaria	Artículo científico	América Latina	Fuente Académica Plus / DOI	Entorno escolar	Ofrece una estrategia escolar concreta y evidencia de cambio al intervenir el entorno alimentario.
28 Ministerio de Salud y Protección Social	2023	Documento técnico: Azúcares adicionados	Documento técnico oficial	Colombia	Fuente oficial / Ministerio	Consumo de azúcar	Aporta definiciones y lineamientos técnicos actualizados sobre azúcares adicionados.
29 Moncunill, I. A., Bella, M., & Cornejo, L. S.	2016	Consumo de alimentos durante el recreo escolar: Diseño y validación de un instrumento de relevamiento	Artículo científico	América Latina	Redalyc	Entorno escolar	Permite abordar el recreo como escenario específico de

Nº Autor(es)	Año	Título del documento	Tipo de documento	País o contexto	Base de datos o fuente	Categoría de análisis	Aporte al estudio
30 Nguyen, M., Jarvis, S. E., Tinajero, M. G., Yu, J., Chiavaroli, L., Mejia, S. B., Khan, T. A., Tobias, D. K., Willett, W. C., Hu, F. B., Hanley, A. J., Birken, C. S., Sievenpiper, J. L., & Malik, V. S.	2023	Sugar-sweetened beverage consumption and weight gain in children and adults: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials	Revisión sistemática y metaanálisis	Internacional	PubMed/DOI	Consumo de azúcar	consumo y observación de prácticas alimentarias.  Aporta evidencia robusta sobre asociación entre bebidas azucaradas y aumento de peso.
31 Organización Mundial de la Salud	1993	Life skills education in schools	Documento técnico / marco conceptual	Internacional	WHO / fuente oficial	Autorregulación	Fundamenta la autorregulación como habilidad para la vida en el ámbito escolar.
32 Pan, S., Wang, X., Lin, L., Chen, J., Zhan, X., Jin, C., Ou, X., Gu, T., Jing, J., & Cai, L.	2022	Association of sugar-sweetened beverages with executive function in autistic children	Artículo científico	Internacional	PubMed/DOI	Autorregulación	Refuerza la relación entre azúcar y funciones ejecutivas desde un grupo infantil específico.
33 Perales-Albert, A., & Rodríguez Carro, E.	2025	Publicidad de alimentos y promoción de hábitos saludables en la infancia y la juventud	Artículo científico	España / internacional	DOI / revista	Marco normativo	Fortalece el análisis del entorno mediático y la necesidad de regulación publicitaria.
34 Peralta, D. G.	2021	Publicidad para enfermar: restricciones al mercadeo de productos alimenticios ultraprocesados dirigido a niños y niñas en la Constitución colombiana	Artículo científico / jurídico	Colombia	DOI / revista jurídica	Marco normativo	Aporta una lectura crítica constitucional sobre la publicidad de ultraprocesados dirigida a infancia.
35 Priego-Bravo, A., Castillo-Ruíz, O., González-Pérez, A. L., Almanza-Cruz, O., Ríos-Reyna, C., & Alemán-Castillo, S. E.	2023	Percepción de los docentes sobre las estrategias para mejorar la alimentación de estudiantes de educación básica en tiempos de Covid-19	Artículo científico	México	Academic Search Ultimate / DOI	Entorno escolar	Introduce la percepción docente y el papel pedagógico del profesorado en la alimentación escolar.

Nº Autor(es)	Año	Título del documento	Tipo de documento	País o contexto	Base de datos o fuente	Categoría de análisis	Aporte al estudio
36 Rousham, E. K., Goudet, S., Markey, O., Griffiths, P., Boxer, B., Carroll, C., Petherick, E. S., & Pradeilles, R.	2022	Unhealthy Food and Beverage Consumption in Children and Risk of Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis	Revisión sistemática y metaanálisis	Internacional	PubMed/DOI	Consumo de azúcar	Refuerza la asociación entre patrones de consumo no saludables y riesgo de sobrepeso/obesidad infantil.
37 Secretaría de Educación Pública, & Secretaría de Salud	2014	Lineamientos generales para el expendio y distribución de alimentos y bebidas preparados y procesados en las escuelas del Sistema Educativo Nacional	Lineamiento oficial	México	Fuente oficial / Gobierno de México	Marco normativo	Aporta un referente latinoamericano concreto de regulación escolar de alimentos y bebidas.
38 UNICEF	2023	The state of the world's children 2023: For every child, nutrition	Informe internacional	Internacional	UNICEF / fuente oficial	Marco normativo	Sitúa el problema en una perspectiva global de nutrición infantil y derechos.
39 Valencia Niño de Rivera, A. D., Mata Miranda, C., & Lira García, C. D.	2018	Preferencias alimentarias durante el recreo escolar: Niños de primaria de 9 a 10 años	Artículo científico	México	DOI / revista	Entorno escolar	Aporta evidencia sobre preferencias alimentarias y toma de decisiones en el recreo.
40 Vásquez Carrasco, Y. D.	2023	La adicción al azúcar en la población infanto-juvenil	Trabajo académico	España	Repositorio universitario	Autorregulación	Refuerza la dimensión emocional y adictiva del consumo de azúcar en infancia y adolescencia.
41 Zimmerman, B. J.	2002	Becoming a self-regulated learner: An overview	Artículo teórico	Internacional	DOI / revista	Autorregulación	Aporta la base conceptual de autorregulación utilizada para interpretar el proceso en clave pedagógica.
42 Castrillón, I. C., & Roldán, O. I. G.	2014	Prácticas de alimentación de los padres y conductas alimentarias en niños: ¿Existe información	Artículo científico	Colombia	DOI / revista	Autorregulación	Refuerza el papel de la familia en la configuración

Nº Autor(es)	Año	Título del documento	Tipo de documento	País o contexto	Base de datos o fuente	Categoría de análisis	Aporte al estudio
		suficiente para el abordaje de los problemas de alimentación?					inicial de hábitos y decisiones alimentarias.
43 Casanova, C. F., Canales, E. F., Moya, N. S., Peredo, V. V., & Mellado, V. C.	2021	Relación entre el estado nutricional de niños de kínder y primero básico de dos colegios municipales de la Región del Maule y la percepción de sus padres sobre la Actividad Física y Hábitos Alimentarios	Artículo científico	Chile	DOI / revista	Consumo de azúcar	Aporta relación entre estado nutricional y percepción familiar, útil para contrastar familia y escuela.
44 Departamento Nacional de Planeación	2015	Evaluación de operaciones y resultados del Programa de Alimentación Escolar – PAE (ID COL-DNP-PAE-2012)	Informe de evaluación	Colombia	Fuente oficial / DNP	Marco normativo	Permite discutir el alcance real del PAE y su concentración en instituciones oficiales.
45 Finnish National Agency for Education	2023	School meals in Finland	Documento institucional	Finlandia	Fuente oficial	Marco normativo	Aporta un referente internacional de alimentación escolar integrada al sistema educativo.
46 Georgina, G. S., Dayana, Q. Q., Eliza, C. M. A., & Previdelli, Á. N.	2019	Consumo de azúcar añadido en la población urbana costarricense: Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud ELANS-Costa Rica	Informe / estudio observacional	Costa Rica	Repositorio académico	Consumo de azúcar	Amplía la comparación latinoamericana sobre patrones de consumo de azúcar añadido.
47 Gobierno de México	2023	Reforma a la Ley General de Educación en materia de entornos escolares saludables	Reforma legal	México	Fuente oficial	Marco normativo	Actualiza el marco mexicano y fortalece la comparación internacional en clave educativa.
48 Gallardo, Á.	2024	La hora de la comida en las escuelas: recreo y aprendizaje	Artículo de divulgación especializada	España	Sitio especializado	Entorno escolar	Fortalece el enfoque pedagógico del tiempo de comida y recreo como espacio de aprendizaje.

Nº	Autor(es)	Año	Título del documento	Tipo de documento	País o contexto	Base de datos o fuente	Categoría de análisis	Aporte al estudio
49	Gracia-Arnaiz, M., Casadó, L., & Campanera, M.	2021	Antropologías del hambre: La (in)seguridad alimentaria en contextos de precarización	Artículo científico	España / contexto social	DOI / revista	Marco normativo	Aporta una lectura crítica de contexto social y desigualdad alimentaria.
50	Guaresti, G., Clausen, M., Espínola, N., Graciano, A., Guarnieri, L., Perelli, L., & Alcaraz, A.	2024	Childhood obesity and sugar-sweetened beverages in Río Negro: Burden of disease and expected impact of Law No. 27642 on the promotion of healthy eating	Artículo científico	Argentina	DOI / revista	Consumo de azúcar	Integra carga de enfermedad e impacto esperado de política alimentaria.
51	Ha, D. H., Arora, A., Harford, J., Luzzi, L., Chrisopoulos, S., & Do, L. G.	2023	Population impact of sugar-sweetened beverages on dental caries and overweight/obesity in Australian children	Artículo científico	Australia	PubMed/DOI	Consumo de azúcar	Refuerza evidencia poblacional sobre impacto del azúcar en salud infantil.
52	Jurado, R. E. R., Revelo, S. E. L., & Rosero, Á. H. G.	2022	La autorregulación emocional desde una perspectiva educativa	Artículo científico	Ecuador / América Latina	DOI / revista	Autorregulación	Aporta un enfoque pedagógico latinoamericano sobre autorregulación emocional.
53	Lutz, B.	2019	El Bien Comer: Normalización de las prácticas alimentarias en México	Artículo científico	México	Revista académica	Entorno escolar	Ayuda a problematizar la normalización sociocultural de ciertas prácticas alimentarias.
54	Martínez Espinosa, A.	2017	La consolidación del ambiente obesogénico en México	Artículo científico	México	DOI / revista	Marco normativo	Aporta lectura estructural sobre cómo el entorno favorece consumos poco saludables.
55	Momin, S. R., & Wood, A. C.	2018	Sugar-sweetened beverages and child health: Implications for policy	Artículo de revisión	Internacional	DOI / revista	Marco normativo	Fortalece el diálogo entre evidencia clínica y necesidad de regulación pública.
56	Montes Tapia, K.	2024	Evaluación ex post de la regulación: caso de los octógonos alimenticios, Ley N.º 30021	Artículo científico / jurídico	Perú	DOI / revista	Marco normativo	Aporta un caso latinoamericano de evaluación de política pública

Nº Autor(es)	Año	Título del documento	Tipo de documento	País o contexto	Base de datos o fuente	Categoría de análisis	Aporte al estudio
57 Pérez, M. S. A., Delgado, M. M. M., Henríquez, E. J., & Álvarez, A. V.	2025	Estrategia de capacitación familiar para el mejoramiento de la relación hábitos alimenticios – rendimiento escolar en el octavo grado	Artículo científico	América Latina	Academic Search Ultimate	Entorno escolar	alimentaria. Aporta la articulación familia-escuela como vía pedagógica para mejorar hábitos y rendimiento.

*Nota.* La matriz presenta la caracterización del corpus documental analizado en la investigación, conformado por 57 documentos seleccionados a partir de un proceso de búsqueda, depuración y triangulación de fuentes en bases de datos académicas. Se incluyen estudios científicos, documentos normativos, informes institucionales y trabajos académicos, organizados según categorías de análisis previamente definidas: consumo de azúcar en la infancia, entorno escolar, autorregulación y marcos normativos. La información consignada permite identificar el aporte específico de cada documento al estudio y sustenta el análisis interpretativo desarrollado en la investigación.