

Actuación del nutricionista en la promoción de la alimentación saludable y en la prevención de trastornos alimentarios en el entorno escolar: una revisión de la literatura
Atuação do nutricionista na promoção da alimentação saudável e na prevenção de transtornos alimentares no ambiente escolar: uma revisão de literatura
Role of the nutritionist in promoting healthy eating and preventing eating disorders in the school environment: a literature review

Annia Marielle Silva Santos – Faculdade Ages
Juliana Malinovski, Orientadora
Káren Arielle Carvalho Barreto, Co-orientadora

Resumen:

La alimentación saludable constituye uno de los principales determinantes de la promoción de la salud, y la adolescencia representa un período de especial vulnerabilidad nutricional, marcado por la formación de hábitos alimentarios y la exposición a estándares corporales idealizados. En este contexto, los trastornos alimentarios surgen como un importante problema de salud pública, siendo la escuela reconocida como un espacio estratégico para acciones de promoción de la salud, en las cuales el nutricionista puede desempeñar un papel central. Objetivo: Analizar las estrategias que el nutricionista puede desarrollar en el entorno escolar para promover la alimentación saludable y el impacto de esta actuación en la prevención de trastornos alimentarios en adolescentes. Metodología: Se trata de una revisión de la literatura de carácter descriptivo y exploratorio, con búsqueda en las bases de datos SciELO, PubMed y Biblioteca Virtual en Salud. Se incluyeron artículos primarios publicados entre 2022 y 2026, en portugués, inglés o español, resultando en una muestra de siete estudios. Resultados y Discusión: Las evidencias indican que las estrategias participativas, como talleres, ruedas de conversación y dinámicas grupales, son más eficaces que los enfoques expositivos para promover la alimentación saludable y la reflexión sobre la imagen corporal. La exposición a las redes sociales aparece como un factor asociado a la insatisfacción corporal y a comportamientos alimentarios de riesgo. También se observó que la mayoría de las acciones son puntuales y que la participación del nutricionista sigue siendo limitada, aunque su trabajo se vuelve más efectivo cuando se articula con un equipo interdisciplinario. Conclusión: El nutricionista ocupa una posición estratégica en la promoción de la alimentación saludable y en la prevención de los trastornos alimentarios en el entorno escolar, siempre que su actuación sea continua e integrada a un equipo multiprofesional.

Palabras clave:

Adolescente; Entorno Escolar; Educación Alimentaria y Nutricional; Nutricionista; Trastornos Alimentarios.

Resumo:

Introdução: A alimentação saudável constitui um dos principais determinantes da promoção da saúde, e a adolescência representa um período de especial vulnerabilidade nutricional, marcado pela formação de hábitos alimentares e pela exposição a padrões corporais idealizados. Nesse contexto, os transtornos alimentares despontam como problema relevante de saúde pública, sendo a escola reconhecida como espaço estratégico para ações de promoção da saúde, nas quais o nutricionista pode desempenhar papel central. Objetivo: Analisar as estratégias que o nutricionista pode desenvolver no ambiente escolar para a promoção da alimentação saudável e o impacto dessa atuação na prevenção de transtornos alimentares em adolescentes. Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo e exploratório, com

busca nas bases SciELO, PubMed e Biblioteca Virtual em Saúde. Foram incluídos artigos primários publicados entre 2022 e 2026, em português, inglês ou espanhol, resultando em uma amostra de sete estudos. Resultados e Discussão: As evidências indicam que estratégias participativas, como oficinas, rodas de conversa e dinâmicas em grupo, são mais eficazes do que abordagens expositivas na promoção da alimentação saudável e na reflexão sobre imagem corporal. A exposição às redes sociais aparece como fator associado à insatisfação corporal e a comportamentos alimentares de risco. Observou-se, ainda, que a maioria das ações é pontual e que a participação do nutricionista permanece limitada, embora seu trabalho ganhe efetividade quando articulado a uma equipe interdisciplinar. Conclusão: O nutricionista ocupa posição estratégica na promoção da alimentação saudável e na prevenção dos transtornos alimentares no ambiente escolar, desde que sua atuação seja contínua e integrada a uma equipe multiprofissional.

Palavras-chave:

Adolescente; Ambiente Escolar; Educação Alimentar e Nutricional; Nutricionista; Transtornos Alimentares.

Abstract:

Introduction: Healthy eating is one of the main determinants of health promotion, and adolescence represents a period of particular nutritional vulnerability, marked by the formation of eating habits and exposure to idealized body standards. In this context, eating disorders emerge as a relevant public health problem, and the school is recognized as a strategic space for health promotion actions, in which the nutritionist can play a central role. Objective: To analyze the strategies that nutritionists can develop in the school environment to promote healthy eating and the impact of this work on the prevention of eating disorders among adolescents. Methodology: This is a descriptive and exploratory literature review, with searches in the SciELO, PubMed, and Virtual Health Library databases. Primary articles published between 2022 and 2026, in Portuguese, English, or Spanish, were included, resulting in a sample of seven studies. Results and Discussion: The evidence indicates that participatory strategies, such as workshops, conversation circles, and group activities, are more effective than expository approaches in promoting healthy eating and in encouraging reflection on body image. Exposure to social media appears as a factor associated with body dissatisfaction and risky eating behaviors. It was also observed that most actions are sporadic and that the nutritionist's participation remains limited, although their work becomes more effective when integrated into an interdisciplinary team. Conclusion: Nutritionists hold a strategic position in promoting healthy eating and preventing eating disorders in the school environment, provided that their work is continuous and integrated into a multiprofessional team.

Keywords:

Adolescent; School Environment; Food and Nutrition Education; Nutritionist; Eating Disorders.

INTRODUCCIÓN

Una nutrición adecuada y saludable es uno de los principales determinantes de la promoción de la salud y la prevención de enfermedades a lo largo de la vida (OMS, 2021). Las Guías Alimentarias para la Población Brasileña definen la alimentación saludable como aquella

que respeta la cultura alimentaria, es accesible y contribuye a la reducción del riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) (BRASIL, 2014). En la adolescencia, entre los 10 y los 19 años, este tema cobra especial relevancia, ya que es un periodo de múltiples cambios físicos, psicológicos y sociales que influyen directamente en los hábitos alimentarios de los jóvenes (BRASIL, 2014).

En este sentido, los adolescentes representan un grupo de alta vulnerabilidad nutricional, ya que sus necesidades energéticas y nutricionales aumentan debido al crecimiento acelerado, mientras que los jóvenes comienzan a tomar decisiones alimentarias con mayor autonomía, bajo la fuerte influencia de las redes sociales, los grupos de pares y los estándares corporales idealizados por los medios de comunicación (Silva; Mura, 2022). Este escenario favorece tanto la adopción de prácticas alimentarias inadecuadas como, en casos más graves, el desarrollo de trastornos de la alimentación, condiciones que comprometen la salud física y mental de los adolescentes (Alvarenga; Scagliusi ; Philippi, 2022).

Los trastornos alimentarios (TA) son trastornos mentales graves, definidos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5-TR) como alteraciones persistentes en el comportamiento alimentario que causan un deterioro significativo en la salud física y el funcionamiento psicosocial (Asociación Estadounidense de Psiquiatría). Asociación, 2022). Las formas más comunes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa y el trastorno por atracones (Alvarenga; Scagliusi ; Philippi, 2022).

Se estima que los trastornos alimentarios afectan a cerca del 9% de la población mundial a lo largo de su vida, con una mayor incidencia en la adolescencia y la adultez temprana, especialmente entre las mujeres (Galmiche). *et al.*, 2019). En Brasil, los estudios indican que entre el 10% y el 25% de los adolescentes presentan conductas de riesgo para algún tipo de trastorno alimentario, y la insatisfacción con el propio cuerpo aparece como uno de los principales factores asociados (Leal *et al.*, 2013).

Ante este panorama, la escuela se erige como un entorno privilegiado para el desarrollo de acciones de promoción de la salud (Schmitz *et al.*, 2008). Debido a que concentra a adolescentes en la fase de formación de hábitos y cuenta con una estructura que permite un trabajo continuo y organizado, es reconocida internacionalmente como un espacio estratégico para la educación en salud (OMS, 2021).

En Brasil, el Programa Nacional de Alimentación Escolar (PNAE) ha consolidado este papel al garantizar comidas nutricionalmente adecuadas y fomentar prácticas de educación alimentaria y nutricional en las escuelas públicas (BRASIL, 2009). A pesar de ello, la realidad de las escuelas brasileñas aún presenta obstáculos para la consolidación de estas prácticas, como

la falta de profesionales capacitados, la discontinuidad de las acciones educativas y la ausencia de protocolos destinados a prevenir los trastornos alimentarios en el entorno escolar (Padilha; Germani, 2023).

Al mismo tiempo, el aumento de casos de insatisfacción corporal y conductas alimentarias de riesgo entre los adolescentes demuestra que las iniciativas existentes, de forma aislada, no han logrado satisfacer la demanda (Leal *et al.* , 2013). Por lo tanto, es necesario investigar cómo los nutricionistas pueden contribuir de manera más efectiva a este escenario, fortaleciendo tanto la promoción de una alimentación saludable como la prevención de trastornos alimentarios en el contexto escolar (Vasconcelos; Calado, 2011).

Los nutricionistas, como profesionales cualificados para trabajar tanto en el ámbito clínico como en el de la salud pública, ocupan un lugar importante en el entorno escolar (CFN, 2018). En este contexto, su labor incluye la planificación de iniciativas de Educación en Alimentación y Nutrición (EAN), la identificación temprana de conductas de riesgo para los trastornos alimentarios y el trabajo colaborativo con docentes, psicólogos y familias (Vasconcelos; Calado, 2011). Sin embargo, la presencia de estos profesionales en las escuelas brasileñas sigue siendo limitada y desigual, con deficiencias que van desde la ausencia de regulaciones específicas hasta la falta de preparación de otros profesionales de la educación para abordar temas relacionados con la alimentación y la imagen corporal (Padilha; Germani, 2023).

Ante este panorama, resulta relevante comprender qué estrategias pueden desarrollar los nutricionistas en los centros escolares para promover una alimentación saludable y prevenir los trastornos alimentarios en adolescentes, especialmente considerando el empeoramiento de los patrones alimentarios y la creciente presión estética que afecta a este grupo (Rosa; Jamas - Pereira; Souza, 2024). Por lo tanto, el objetivo de este artículo es analizar, mediante una revisión bibliográfica, las estrategias que los nutricionistas pueden desarrollar en el entorno escolar para promover una alimentación saludable, así como el impacto de esta acción en la prevención de los trastornos alimentarios en adolescentes.

Si bien existen estudios sobre alimentación saludable, comportamiento alimentario y trastornos de la alimentación en la adolescencia, aún son escasas las revisiones que analizan específicamente el papel de los nutricionistas como agentes estratégicos en el entorno escolar, especialmente en lo que respecta a su participación en la promoción de la salud y la prevención de los trastornos de la alimentación. Por lo tanto, resulta relevante recopilar y analizar la evidencia disponible sobre este rol profesional.

METODOLOGÍA

Este trabajo consiste en una revisión bibliográfica descriptiva y exploratoria que tiene como objetivo responder a la siguiente pregunta orientadora: "¿Cuál es la contribución del rol del nutricionista en el entorno escolar a la promoción de una alimentación saludable y la prevención de trastornos alimentarios en adolescentes?".

científica . Se utilizaron la Biblioteca Electrónica en Línea (SciELO), la Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. (PubMed) y la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) para combinar los términos. Se aplicaron los operadores booleanos AND y OR, utilizando AND para referenciar conceptos centrales y OR para términos equivalentes o complementarios. Las palabras clave seleccionadas fueron: "Nutricionista", "Entorno Escolar" y "Trastornos Alimentarios y Educación en Alimentación y Nutrición", utilizando sus equivalentes en inglés para las búsquedas en bases de datos internacionales.

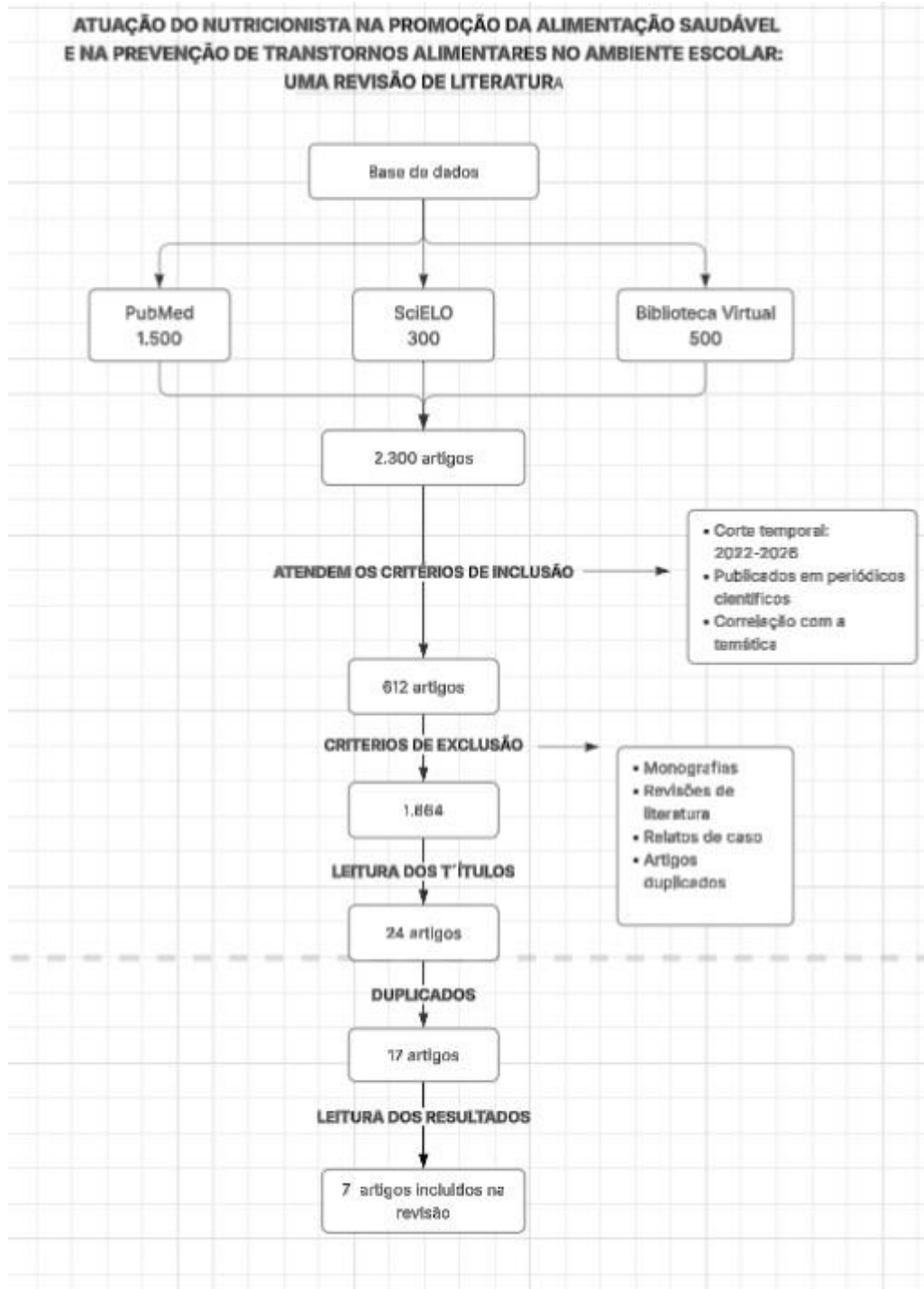
Se incluyeron artículos primarios publicados entre 2022 y 2026, disponibles en portugués, inglés o español, que abordaran el papel de los nutricionistas en la promoción de la alimentación saludable y la prevención de los trastornos alimentarios, especialmente en el contexto escolar y adolescente. Dada la escasez de estudios que aborden directamente el papel de los nutricionistas en este ámbito, también se consideraron trabajos que, aunque no mencionaran explícitamente a este profesional, presentaran estrategias y herramientas específicas de su labor, como acciones de educación alimentaria y nutricional. Se excluyeron estudios duplicados, monografías, disertaciones, tesis, editoriales, cartas al editor, resúmenes de eventos y artículos no directamente relacionados con el tema propuesto.

La recopilación de datos se realizó en etapas secuenciales. Inicialmente, se llevó a cabo una búsqueda de estudios en las bases de datos seleccionadas utilizando los descriptores definidos. A continuación, se leyeron los títulos y resúmenes para seleccionar los artículos que cumplieran con los criterios de inclusión. Tras esta selección, se leyeron los textos completos, lo que permitió identificar la evidencia principal sobre las estrategias del nutricionista en el contexto escolar dirigidas a promover una alimentación saludable y prevenir los trastornos alimentarios en adolescentes.

La Figura 1 presenta el diagrama de flujo de selección de artículos. Se identificaron 2300 artículos en las bases de datos consultadas. Tras eliminar 612 duplicados, quedaron 1688 artículos para su revisión por título y resumen, de los cuales 1664 fueron excluidos por no

cumplir con los criterios de inclusión. De los 24 artículos seleccionados para su lectura completa, 17 fueron excluidos por no abordar directamente el tema propuesto o por ser monografías y revisiones bibliográficas. Finalmente, siete artículos conformaron la muestra para esta revisión.

Figura 1 - Diagrama de flujo para la selección de artículos para revisión.



Fuente: elaborado por los autores, 2026.

La Tabla 1 que aparece a continuación presenta un resumen de los estudios seleccionados para esta revisión, detallando los autores, el año de publicación, la ubicación del estudio, el diseño metodológico, el tamaño de la muestra (N), los objetivos, la metodología aplicada y los principales hallazgos de cada estudio que sustentaron el análisis desarrollado en este trabajo.

Tabla 1 - Resumen de los artículos analizados para la revisión

Ar-tículo	Autor, año, ubicación	Tipo de estudio y N	Objetivos	Metodología	Principales conclusiones
1	Segundo y otros. 2023 Brasil	Estudiar cualitativo, transversal. N = 35 estudiantes (15-18 años)	Para promover Alimentación saludable entre los adolescentes a través acercarse interdisciplinario en el entorno escolar.	Grupos de debate, talleres y actividades con estudiantes de secundaria en una escuela pública.	Las estrategias participativas fomentaron la autonomía. para alimentar, expansión de conocimiento necesidades nutricionales y elecciones alimentarias más conscientes, destacando Potencial de las acciones educativas en el contexto escolar.
2	Batista y otros. 2026 Brasil (BH)	Estudio comparativo y observacional. N = adolescentes de noveno grado y primer año de secundaria	Compare la acción educativa de promoción de la nutrición. saludable y prevención de Trastornos alimentarios en una escuela pública.	Mesa redonda moderada por estudiantes de pregrado del área de la salud, con material pedagógico Adaptado para su uso en un lenguaje apropiado para jóvenes.	Hubo una alta participación de los adolescentes, especialmente en temas relacionados con la imagen corporal y la salud mental, demostrando relevancia de estrategias educativas contextualizadas.

3	Silva, ME R. y otros. 2024 Brasil (PI)	Estudiar cualitativo, exploratorio y descriptivo. N = 42 adolescentes escuela público	Para promover Educación sobre alimentación y nutrición a través de talleres sobre buenos hábitos alimenticios. Para adolescentes.	Talleres prácticos en una escuela pública de Teresina, con actividades lúdicas y educativas sobre alimentación saludable.	Los talleres ampliaron el repertorio de alimentos y estimularon experimentación alimentar y animar Una reflexión crítica sobre los hábitos alimenticios.
4	Raut y otros. 2024 Nepal	Estudio de intervención longitudinal; N = 120 adolescentes	Para evaluar el efecto de las intervenciones educativas nutricionales en conocimientos nutricionales, actitudes y calidad de dieta	La aplicación de de una intervención educativa estructurada caso consiste en reuniones periódicas , materiales didácticos y actividades prácticas .	Se observó una mejora significativa en conocimiento nutricional, actitudes relacionado con la comida saludable, aumentar

Artículo	Autor, año, ubicación	Tipo de estudio y N	Objetivos	Metodología	Principales conclusiones
				y evaluaciones realizadas antes y después de la intervención.	calidad de la dieta y mayor adherencia a recomendaciones nutricional
5	Andrade, L. R. y otros. 2023 Brasil	Estudio primario (diseño transversal). N = 465 adolescentes procedentes de escuelas públicas (de 10 a 17 años).	Evaluar la asociación entre la imagen corporal y indicadores antropométricos y el estilo de vida de los escolares.	Colección de información demográfica, Evaluaciones antropométricas y de imagen corporal (utilizando escalas de silueta) dentro del sistema escolar estatal.	Se observó una alta prevalencia de insatisfacción con la imagen corporal. Se concluyó que el estado antropométrico (sobrepeso y La obesidad abdominal es un factor importante. indicador de resultado aspectos negativos de la imagen corporal en adolescentes.

6	Miller <i>otros.</i> 2023 Australia	y Estudio cualitativo con intervención escuela; N = 68 adolescentes	Para evaluar alternativas y participativas de educación nutricional aplicado al entorno escolar	Desarrollo intervenciones educativas centrado en la participación activa y la resolución de problemas problemas, discusiones colectivo y práctico para una alimentación saludable	Las estrategias participativas dieron como resultado una mayor implicación por parte de los adolescentes. Mayor participación y mejor receptividad a las iniciativas educativas relacionadas con la nutrición.
7	Fonseca <i>otros.</i> 2023 Brasil	y Estudio transversal de observación N=860 adolescentes (de 10 a 19 años)	Analizar la asociación entre la imagen corporal y la autoestima en adolescentes del sistema de escuelas públicas estatales Salvador-BA identificando factores relacionados con la insatisfacción corporal.	Se realizó un estudio transversal con adolescentes de escuelas públicas estatales. Se recopiló información sociodemográfica y antropométrica. aplicado instrumentos validado para evaluar la imagen corporal y la autoestima. Los datos fueron	Se observó una alta prevalencia de insatisfacción con la imagen corporal entre los adolescentes. especialmente entre las personas con sobrepeso. Baja autoestima se mostró asociado con una imagen corporal negativa.
Artículo	Autor, año, ubicación	Tipo de estudio y N	Objetivos	Metodología	Principales conclusiones
				sometidos a análisis estadístico para verificar las asociaciones entre las variables investigadas.	Los resultados muestran que los factores físicos y psicosociales influyen significativamente en la construcción de la autoimagen en adolescencia, lo que refuerza la necesidad de acciones educativas y de promoción de la salud dirigidas a esta población.

Fuente: elaborado por los autores, 2026.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los siete estudios que conforman esta revisión presentaron diseños metodológicos variados, con predominio de la investigación descriptiva y observacional, junto con investigaciones cualitativas, estudios comparativos e intervenciones educativas realizadas en el ámbito escolar. Esta diversidad metodológica permitió analizar el tema desde diferentes perspectivas, ampliando la comprensión de las estrategias utilizadas para promover una alimentación saludable y prevenir los trastornos alimentarios en adolescentes.

En general, los estudios coinciden en reconocer la escuela como un espacio estratégico para el desarrollo de acciones de promoción de la salud, destacando la relevancia de las metodologías participativas, como los círculos de discusión, los talleres educativos, la dinámica de grupos y las actividades prácticas, en contraste con los enfoques exclusivamente expositivos.

Las diferencias observadas entre los estudios se relacionaron principalmente con el enfoque de investigación adoptado por cada uno, ya que algunos trabajos se concentraron en la alimentación y la educación nutricional y la construcción de hábitos saludables, mientras que otros priorizaron el análisis de la influencia de las redes sociales, la imagen corporal y las conductas alimentarias de riesgo en la adolescencia.

La predominancia de las estrategias participativas se justifica por las particularidades del público adolescente, que tiende a resistirse a los discursos preelaborados y responde mejor cuando se le ofrece un espacio para conversar, experimentar y expresar opiniones. El estudio realizado por Seccon *et al.* (2023), con 35 estudiantes de entre 15 y 18 años de una escuela pública, adoptaron un enfoque interdisciplinario que combinó debates grupales, talleres y actividades grupales como iniciativas de educación sobre alimentación y nutrición. Los autores observaron que estas actividades ampliaron el conocimiento de los estudiantes sobre nutrición y promovieron elecciones alimentarias más conscientes.

Un resultado similar fue descrito por Silva ME R *et al.* (2024), quienes realizaron talleres prácticos con 42 adolescentes en una escuela pública de Teresina (PI) e informaron que, tras la intervención, los jóvenes comenzaron a probar nuevos alimentos y a reflexionar sobre sus propios hábitos. La comparación entre ambas experiencias sugiere que las actividades de carácter práctico, en las que el adolescente asume un rol activo, tienden a generar mayor conciencia sobre el estilo de vida que las clases estrictamente expositivas.

Los resultados hallados por Silva ME R *et al.* (2024) corroboran las observaciones descritas por Barbosa *et al.* (2016), quienes destacan la educación alimentaria y nutricional como una herramienta capaz de influir positivamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Si bien el estudio de Barbosa *et al.* (2016) no se incluyó en la muestra de esta

revisión por no ajustarse al marco temporal establecido, sus hallazgos refuerzan la importancia de las acciones educativas continuas para la consolidación de hábitos alimentarios saludables en el entorno escolar.

Este mismo principio de participación directa resulta relevante cuando la conversación se centra en los trastornos alimentarios, un contexto en el que se suma la disposición del adolescente a hablar sobre su propio cuerpo. Batista *et al.* (2026), al desarrollar una actividad educativa con estudiantes de noveno grado y primer año de bachillerato en una escuela pública de Belo Horizonte, identificaron una participación estudiantil significativa, especialmente en temas relacionados con la estética corporal y la salud mental. La actividad fue mediada por estudiantes universitarios del área de la salud, con material adaptado al lenguaje juvenil, y demostró que los adolescentes poseen el repertorio necesario para abordar el tema, aunque rara vez encuentran espacios de escucha centrados en estas cuestiones en su rutina escolar.

De manera similar, Silva ME R *et al.* (2024) desarrollaron talleres de educación sobre alimentación y nutrición con adolescentes del sistema escolar público, abordando temas como alimentación saludable, higiene alimentaria, aprovechamiento integral de los alimentos y prevención del desperdicio. Los autores observaron una alta participación estudiantil y destacaron que las actividades educativas contribuyeron a ampliar el conocimiento sobre prácticas de alimentación saludable y estimular la reflexión sobre las elecciones alimentarias diarias. Los resultados muestran que las intervenciones realizadas en el entorno escolar constituyen importantes estrategias de promoción de la salud, favoreciendo la construcción de hábitos alimentarios más adecuados y fortaleciendo el rol de la escuela como espacio para la educación y la prevención. La discusión sobre los estándares que afectan la imagen corporal de los jóvenes es inseparable del tiempo que este público actualmente dedica a las redes sociales. Rosa, Jamas -Pereira y Souza (2024) abordaron directamente esta relación en un estudio con 64 adolescentes de secundaria. Con base en un cuestionario sobre el uso de los medios, los hábitos alimentarios y la imagen corporal, demostraron que la exposición constante a contenido enfocado en la apariencia interfiere tanto con la calidad de los alimentos como con la forma en que los jóvenes perciben sus propios cuerpos.

Santos *et al.* (2024), en un estudio descriptivo con 78 adolescentes de una escuela pública, llegaron a conclusiones similares al identificar una clara asociación entre el consumo de este tipo de contenido digital y una mayor insatisfacción corporal, acompañada de conductas alimentarias inadecuadas. Cabe destacar que Leal *et al.* (2013) ya habían señalado la insatisfacción corporal como uno de los principales factores asociados a conductas de riesgo para trastornos de la alimentación en la adolescencia, lo que indica que el problema no es

reciente. Lo que ha cambiado es la intensidad de la exposición, ahora amplificada por el acceso continuo a contenido sobre la apariencia a través de dispositivos móviles.

Los resultados de Andrade *et al.* (2023), incluidos en la muestra de esta revisión, refuerzan este debate al demostrar una alta prevalencia de insatisfacción con la imagen corporal entre adolescentes escolares. Los autores identificaron una asociación significativa entre la insatisfacción corporal, el sobrepeso y la obesidad abdominal, lo que demuestra que los factores antropométricos también ejercen una influencia importante en la percepción corporal de los jóvenes. Estos hallazgos sugieren que la prevención de los trastornos alimentarios debe considerar no solo los aspectos psicológicos y sociales, sino también los factores relacionados con el estado nutricional.

De manera complementaria, Fonseca *et al.* (2023) hallaron una alta prevalencia de insatisfacción con la imagen corporal entre adolescentes del sistema escolar público estatal de Salvador, Bahía. Los autores observaron que la baja autoestima se asociaba con una percepción corporal negativa, lo que demuestra que los aspectos emocionales y psicosociales desempeñan un papel relevante en la construcción de la autoimagen durante la adolescencia. Estos resultados refuerzan la necesidad de intervenciones educativas que aborden simultáneamente la alimentación saludable, la autoestima y la valoración de la diversidad corporal.

Los tres estudios citados anteriormente (Rosa, Jamas -Pereira y Souza, 2024; Santos *et al.*, 2024; y Leal, Philippi y Polacow, 2013) se utilizaron en esta discusión como referencias complementarias para ampliar la comprensión de los factores relacionados con los trastornos alimentarios en la adolescencia, aunque no comprenden la muestra final de esta revisión. Los estudios de Rosa, Jamas -Pereira y Souza (2024) y Santos *et al.*, (2024) contribuyeron a contextualizar la influencia de las redes sociales en la imagen corporal y el comportamiento alimentario, pero no se incluyeron entre los artículos seleccionados porque no abordaron específicamente el rol del nutricionista en el entorno escolar, un criterio considerado central para esta revisión. De manera similar, el estudio de Leal *et al.*, (2013) se utilizó como apoyo teórico complementario, ya que está fuera del marco temporal previamente establecido;

En consonancia con estos resultados, Bittar y Soares (2020) observaron que la exposición frecuente a las redes sociales puede contribuir a la construcción de percepciones corporales negativas y a la adopción de conductas alimentarias inadecuadas entre los adolescentes. Si bien este estudio no forma parte de la muestra final de esta revisión debido a su fecha de publicación, sus hallazgos complementan la evidencia reciente al destacar el papel de los medios digitales en la configuración de la imagen corporal durante la adolescencia.

Se espera que las escuelas estén mejor preparadas para recibir a los adolescentes, pero el estudio de Padilha y Germani (2023) indica que aún queda mucho camino por recorrer. Tras analizar 56 escuelas de educación básica públicas y privadas en Brasil, los autores encontraron que, si bien las escuelas son reconocidas como espacios privilegiados para acciones de educación alimentaria y nutricional, la mayoría de estas actividades se realizan de forma esporádica, sin continuidad y con escasa participación de nutricionistas. Este hallazgo coincide con la discusión propuesta por Vasconcelos y Calado (2011), quienes enfatizan que los nutricionistas, incluso aquellos capacitados para trabajar en salud pública, no llegan de manera efectiva al entorno escolar en la mayoría de los casos. Las acciones aisladas, restringidas a fechas específicas del calendario, rara vez modifican hábitos consolidados en esta etapa de la vida, lo que ayuda a explicar por qué tantas iniciativas bien intencionadas no perduran en el tiempo.

Padilha y Germani (2023) y Vasconcelos y Calado (2011) también se utilizaron como referencias complementarias. El primero contribuyó a ampliar la comprensión de la organización de las acciones de educación alimentaria y nutricional en el entorno escolar brasileño, pero no se incluyó en la muestra final por tratarse de una revisión exploratoria, un diseño excluido por los criterios metodológicos definidos. Vasconcelos y Calado (2011), por su parte, se utilizó para la contextualización histórica y profesional del rol del nutricionista, pero no se incluyó entre los estudios seleccionados porque se encontraba fuera del período de publicación delimitado y no correspondía a un artículo primario reciente.

Silva Neto et al. (2023) abordaron aspectos similares, destacando la importancia de la presencia de un nutricionista en las acciones de educación alimentaria y nutricional desarrolladas en el ámbito escolar. Si bien el estudio se utilizó únicamente como referencia complementaria, los autores recalcan que la labor de este profesional favorece la promoción de la salud, la prevención de problemas nutricionales y el fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables en niños y adolescentes.

Los hallazgos de los estudios de Raut *et al.* (2024), Miller *et al.* (2023) y Benavides *et al.* (2024) refuerzan que las intervenciones educativas estructuradas, participativas y/o digitales pueden promover cambios positivos en el conocimiento nutricional, las actitudes alimentarias y la adherencia a prácticas saludables. Los hallazgos de los estudios de Raut et al. (2024) y Miller et al. (2023) refuerzan que las intervenciones educativas estructuradas y participativas pueden promover cambios positivos en el conocimiento nutricional, las actitudes alimentarias y la adherencia a prácticas saludables. Además, Benavides et al. (2021) se utilizó como referencia complementaria para ampliar la discusión sobre el potencial de las tecnologías

digitales aplicadas a la promoción de la salud entre adolescentes. Aunque no forma parte de la muestra final de esta revisión porque se encuentra fuera del marco temporal establecido, sus resultados contribuyen a contextualizar el uso de intervenciones digitales como una estrategia complementaria a las acciones educativas desarrolladas en el entorno escolar.

Raut *et al.* (2024), en una intervención longitudinal con adolescentes escolares en Nepal, identificaron una mejora significativa en el conocimiento nutricional, las actitudes relacionadas con la alimentación y la calidad de la dieta después de actividades educativas periódicas. Miller *et al.* (2023), en una experiencia desarrollada en Australia, destacaron que las estrategias de educación nutricional basadas en la participación activa, la resolución de problemas y el debate colectivo aumentan la implicación de los adolescentes y hacen que el contenido sea más relevante para su realidad. Benavides *et al.* (2024), al evaluar una intervención digital con 301 adolescentes, observaron mejoras en los hábitos alimentarios y el conocimiento sobre salud, demostrando que los recursos tecnológicos pueden complementar las acciones presenciales en el entorno escolar. En conjunto, estos hallazgos indican que la efectividad de las acciones depende no solo del contenido cubierto, sino también de cómo se presenta a los adolescentes.

Otro aspecto recurrente entre los estudios es el hallazgo de que los resultados dependen en gran medida de que el nutricionista no actúe de forma aislada. *et al.* (2023) atribuyen parte de la respuesta positiva de los estudiantes a la naturaleza interdisciplinaria de las actividades desarrolladas, y Batista *et al.* (2026), al contar con estudiantes de pregrado de diferentes áreas de la salud como mediadores, refuerzan esta interpretación, ya que la articulación entre diferentes áreas del conocimiento amplió el alcance y la aceptación de las actividades por parte de los adolescentes. En la práctica, esto demuestra que el trabajo se fortalece cuando docentes, psicólogos, nutricionistas y administradores escolares trabajan de manera articulada. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) sigue la misma perspectiva al defender la escuela como un espacio estratégico para la promoción de la salud, siempre que las acciones se planifiquen de manera conjunta y continua. Por lo tanto, mantener al nutricionista aislado tiende a disminuir la función que podría desempeñar en este contexto.

Es importante reconocer que los estudios analizados presentan limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. La mayoría, cinco de los siete estudios, se realizaron en una sola escuela o en una región específica con un número reducido de participantes, lo que restringe la generalización de los resultados a otros contextos brasileños. Algunas investigaciones se basan en la experiencia, una condición que acerca la investigación a la práctica diaria, aunque puede comprometer el rigor metodológico observado en diseños más controlados. En cuatro de los siete estudios, no se aborda directamente el rol del nutricionista,



a pesar de que las acciones descritas se encuentran dentro de su área de especialización, como el desarrollo de actividades de educación alimentaria y nutricional. Por lo tanto, persiste la necesidad de realizar investigaciones que describan con mayor claridad cómo trabaja este profesional en el entorno escolar y cuáles son los efectos a mediano y largo plazo de su labor.

La síntesis de los hallazgos de los siete artículos seleccionados muestra que los nutricionistas tienen diversas vías para involucrarse en el entorno escolar. Estas incluyen la planificación de talleres de educación alimentaria, la dirección de grupos de discusión sobre la imagen corporal y la autoestima, la identificación temprana de adolescentes que ya muestran signos de conductas alimentarias de riesgo, la colaboración con docentes y psicólogos, y el desarrollo de acciones continuas a lo largo del año escolar, y no solo eventos puntuales restringidos a fechas conmemorativas.

Además, la heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos, tanto en términos de diseño como de instrumentos utilizados, dificulta las comparaciones directas entre los hallazgos, lo que representa una limitación adicional de esta revisión.

CONCLUSIÓN

A partir del análisis de los estudios seleccionados, fue posible identificar que el rol de este profesional va más allá de la dimensión exclusivamente nutricional, asumiendo un papel relevante en la promoción de la salud, la educación para la salud, el desarrollo de hábitos alimentarios más saludables y la prevención de factores de riesgo asociados con los trastornos alimentarios.

Los resultados mostraron que las intervenciones basadas en metodologías participativas, que incluyen talleres educativos, grupos de discusión, actividades prácticas, dinámicas grupales y estrategias contextualizadas a la realidad de los jóvenes, tienen mayor potencial para promover cambios de comportamiento en comparación con los enfoques estrictamente expositivos. Estas estrategias demostraron no solo un mayor conocimiento nutricional, sino también el desarrollo de la autonomía alimentaria, la reflexión crítica sobre la imagen corporal y la capacidad de los adolescentes para reconocer conductas alimentarias inadecuadas y factores asociados con el riesgo nutricional.

Otro aspecto relevante identificado se refiere al reconocimiento del entorno escolar como un espacio privilegiado para intervenciones dirigidas a la promoción de la salud. La escuela constituye un entorno estratégico porque concentra a los individuos en la fase de formación de hábitos, construcción de la identidad, desarrollo psicosocial y consolidación de

conductas que pueden persistir hasta la edad adulta. Por lo tanto, el contexto escolar presenta un potencial significativo para la implementación de acciones preventivas, especialmente cuando estas se desarrollan de manera continua, planificada e integrada con las actividades pedagógicas y las políticas institucionales de salud.

Esta revisión identificó importantes limitaciones relacionadas con la consolidación de estas prácticas en el ámbito educativo. Se observó que gran parte de las intervenciones descritas se realizan de forma puntual, frecuentemente asociadas a campañas específicas o acciones aisladas, lo que dificulta la continuidad de las estrategias educativas y reduce el potencial de impacto longitudinal de estas iniciativas. Además, se constató que la presencia efectiva de nutricionistas en el entorno escolar sigue siendo limitada, tanto por la escasez de profesionales en este ámbito como por la ausencia de políticas que fortalezcan su rol continuo e integrado dentro de equipos multidisciplinarios.

La creciente influencia de las redes sociales, la exposición constante a estándares estéticos idealizados y las transformaciones conductuales propias de la adolescencia también se han revelado como factores importantes para comprender la vulnerabilidad de este grupo. Los estudios analizados sugieren que la asociación entre la imagen corporal, los hábitos alimentarios y el consumo de contenido digital incrementa la necesidad de intervenciones preventivas tempranas capaces de promover no solo el conocimiento nutricional, sino también el pensamiento crítico, la autoestima y las habilidades relacionadas con la salud emocional y nutricional.

Además, se observó que los mejores resultados suelen obtenerse cuando el trabajo del nutricionista es interdisciplinario, involucrando a docentes, psicólogos, administradores escolares, familias y otros profesionales de la salud. Esta colaboración amplía el alcance de las acciones educativas, fortalece las estrategias preventivas y permite intervenciones más integrales dada la complejidad de los factores que influyen en la conducta alimentaria durante la adolescencia.

Si bien los resultados obtenidos aportan evidencia relevante, esta revisión presenta limitaciones que deben tenerse en cuenta. La heterogeneidad metodológica de los estudios incluidos, el reducido número de investigaciones que abordan directamente el rol del nutricionista y el predominio de estudios realizados en contextos específicos limitan la generalización de los hallazgos.

Por lo tanto, se puede concluir que el nutricionista ocupa una posición estratégica en el entorno escolar, no solo como profesional responsable de la educación alimentaria y nutricional, sino también como agente promotor de la salud, la prevención y la detección temprana de

conductas alimentarias de riesgo. Así, fortalecer su presencia en las instituciones educativas representa una medida relevante para ampliar las acciones preventivas, promover hábitos saludables y contribuir a reducir los impactos asociados con los trastornos alimentarios en adolescentes.

Finalmente, se recomienda realizar más investigaciones para indagar con mayor profundidad sobre los impactos a medio y largo plazo del trabajo de los nutricionistas, así como estudios que evalúen diferentes modelos para la inclusión de este profesional en el entorno escolar, contribuyendo al fortalecimiento de la evidencia científica y a la formulación de estrategias más eficaces para promover la salud en la adolescencia.

REFERENCIAS

ALVARENGA, M.; SCAGLIUSI, FB; PHILIPPI, ST. **Nutrición conductual**. 2.^a ed. Barueri: Manole, 2022. Disponible en: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520456163/>. Consultado el 8 de junio de 2026.

ASOCIACIÓN ESTADOUNIDENSE DE PSIQUIATRÍA . Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales : DSM - 5 -TR. 5.^a ed . rev . Porto Alegre: Artmed, 2022. Disponible en: <https://artmed.com.br/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5-tr> . Consultado el 27 de abril de 2026.

ANDRADE, LR *et al* . **La imagen corporal está asociada con el estado antropométrico en adolescentes, pero no con el estilo de vida**. *Ciencia y Salud Colectiva* , vol. 28, n.º 1, págs. 71-82, 2023. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csc/a/CBDL4w3ZmBNGwnZ57XgBzHF/> . Consultado el: 2 de junio de 2026.

BATISTA, CS et al. **Alimentación y educación nutricional en el contexto escolar**. *Revista de Educación para la Salud*, 2026. Disponible en: <https://revista.fcmmg.br/index.php/REES/article/view/704> Consultado el 24 de abril de 2026.

BARBOSA, María Irene de Castro; OLIVEIRA, Bárbara Ramos de; CARVALHO, Nágila Araújo de; MARTINS, Karine Anusca . **Educación alimentaria y nutricional: influencia en la conducta alimentaria y el estado nutricional de los estudiantes** . *El Mundo de la Salud*, São Paulo, vol. 40, n.º 4, págs. 399-409, 2016. Disponible en: https://bvsm.sau.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/Educacao_alimentar_nutricional.pdf . Consultado el : 24 de abril de 2026

BENAVIDES, C.; et al. **Salud electrónica intervención para mejorar la salud hábitos en el adolescente Población : mixta métodos Estudio** . *JMIR mHealth y uHealth* , vol. 9, n. 2, e20217, 2021. DOI: <https://doi.org/10.2196/20217> . Disponible en: <https://mhealth.jmir.org/2021/2/e20217> . Consultado el 26 de abril de 2026.



BITTAR, C.; SOARES, AM **Medios de comunicación y comportamiento alimentario en la adolescencia:**

La influencia de las redes sociales en la imagen corporal y el comportamiento alimentario. Revista Brasileña de Terapia Ocupacional, São Carlos, v. 28, n. 1, p.

291-308, 2020. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/cadbto/a/mfTpzZ6F3YhywBGx5tVLkgx/>. Consultado el: 27 de abril de 2026.

BRASIL. **Ley N° 11.947, del 16 de junio de 2009.** Establece el programa de comidas escolares y el Programa de Dinero Directo a la Escuela para estudiantes de educación básica. Gaceta Oficial de la Unión, Brasilia, DF, 17 de junio de 2009. Disponible en:

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2009/lei/111947.htm. Consultado el 28 de abril de 2026.

BRASIL. Ministerio de Salud. Secretaría de Salud. **Guía alimentaria para la población brasileña.** 2.ª ed. Brasilia: Ministerio de Salud, 2014. Disponible en:

https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Consultado el 29 de abril de 2026.

CONSEJO FEDERAL DE NUTRICIONISTAS. **Resolución CFN N° 600, de 25 de Febrero de 2018.** Establece la definición de las áreas de práctica de los nutricionistas y sus responsabilidades. Brasilia: CFN, 2018. Disponible en: https://cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/resolucoes_old/Res_600_2018.htm.

Consultado el 30 de abril de 2026.

FONSECA, Jaqueline Silva *et al*. **Imagen corporal y autoestima en adolescentes del sistema escolar público estatal de Salvador-Bahía.** *Psychology in Study*, vol. 28, e51926, 2023. DOI: 10.4025/psicoestud.v28i0.51926. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/pe/a/JPFNNW6BzPMT3HnFS96gkML>. Consultado el 21 de abril de 2026.

GALMICHE, M. et al. **Predominio de comiendo Trastornos durante el período 2000-2018 : una revisión sistemática Revisión bibliográfica.** *The American Journal de Nutrición Clínica*, vol. 109, núm.

5, págs. 1402-1413, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>. Disponible en:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31051507/>. Consultado el: 3 de mayo de 2026.

LEAL, GVS; et al. **¿Cuál es el comportamiento de riesgo para los trastornos alimentarios en adolescentes?** *Revista Brasileña de Psiquiatría*, Río de Janeiro, v.

62, núm. 1, pág. **62-75**, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852013000100009>.

Disponible en: <https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/KFYszrsywkjLdWmzfZvqGGF/>. Consultado el: 5 de mayo de 2026.

MILLER, M.; et al. **Repensando adolescente escuela nutrición educación desde la perspectiva de los sistemas alimentarios.** *Diario de Salud Escolar*, vol. 93, n.º 10, págs.

891-899, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1111/josh.13351>. Disponible en:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37254564/>. Consultado el 7 de mayo de 2026.

PADILHA, ABS; GERMANI, ACCG **Acciones de educación sobre alimentación y nutrición en el entorno escolar: una revisión exploratoria.** *Investigación, Sociedad y*



Desarrollo , vol. 12, n.º 6, e28312642153, 2023. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd.v12i6.42153> . Disponible en: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42153> . Consultado el 7 de mayo de 2026.

RAUT, S.; et al. **Efecto de nutrición educación intervención en nutrición conocimiento , actitud y calidad de la dieta entre escolar adolescentes : un estudio cuasiexperimental Estudio** . BMC Nutrition , vol. 10, n.º 1, art. 35, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0> . Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38414069/> . Consultado el 11 de mayo de 2026 .

ROSA, Gabrielly Cristine da; JAMAS-PEREIRA, Eliriane ; SOUZA, Débora Tarcinalli . **Influencia de los medios de comunicación en la conducta alimentaria de los adolescentes: el papel del nutricionista en la educación nutricional como forma de prevención**. Revista Conexão Saúde FIB, v. 7, 2024. DOI: <https://doi.org/10.59237/conexsaudefib.v7i.790> . Disponible en: <https://revistasfib.emnuvens.com.br/conexaosaude/article/view/790> . Consultado el: 14 de mayo de 2026.

SANTOS, CB dos; et al. **La influencia de las redes sociales en los trastornos alimentarios y la autoimagen en adolescentes de la escuela Etec de São Sebastião**. 2024. 14 págs. Proyecto Final de Curso (Técnico en Nutrición y Dietética) - Escola Técnica de São Sebastião, São Sebastião, 2024. Disponible en: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/29997> . Consultado el 18 de mayo de 2026.

SILVA NETO, JG da *et al* . **Importancia del nutricionista en las acciones de educación alimentaria y nutricional en el entorno escolar**. RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinaria , [S. l.], v. 4, no. 4, p. e443030, 2023. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v4i4.3030> . Disponible en: <https://recima21.com.br/recima21/article/view/3030> . Consultado el: 20 de mayo de 2026.

SCHMITZ, BAS et al. **La escuela que promueve hábitos alimenticios saludables: una propuesta metodológica para la formación de educadores y propietarios de comedores escolares**. Cadernos de Saúde Pública, v. 24, suppl. 2, p. s312-s322, 2008. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/csp/a/LJCjyZQcz5nsB5ZN6zzVRc/?lang=pt> Consultado el 25 de mayo de 2026.

SECCON, Elen Zamberlan et al. **Proyecto interdisciplinario: educación alimentaria y nutricional como vía para promover la alimentación saludable entre adolescentes**. Revista Foco, Curitiba, v. 16, n. 11, e1285, 2023. Disponible en: <https://ojs.focopublicacoes.com.br/foco/article/view/1285> . Consultado el: 15 de abril de 2026

SILVA, MER da , *et al* . **Promoción de la educación alimentaria y nutricional a través de talleres sobre buenas prácticas alimentarias para adolescentes en el sistema escolar público**. Revista ELO – Diálogos em Extensão, Viçosa, v. 13, 2024. DOI: <https://doi.org/10.21284/elo.v13i.17695> . Disponible en: <https://www.periodicos.ufv.br/elo/article/view/17695> . Consultado el: 2 de junio de 2026.

SILVA, SMCS; MURA, JDP (eds.). **Tratado sobre alimentación, nutrición y dietoterapia**. 3.ª ed. São Paulo: Payá, 2022. Disponible en:



<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788557950009/>. Consultado el 1 de junio de 2026.

VASCONCELOS, MARICA; CALADO, CLA. **La profesión nutricionista: 70 años de historia en Brasil**. Revista de Nutrição, v. 24, n. 4, pág. 605-617, 2011. DOI :

<https://doi.org/10.1590/S1415-52732011000400009>. Disponible en:

<https://www.scielo.br/j/rn/a/f9bqJ8CSMjplL4t4jQVzkLLD/?format=html&lang=pt>

Consultado el 4 de junio de 2026.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. **Haciendo todo lo posible Una escuela promotora de la salud : estándares globales y Indicadores** . Ginebra: OMS, 2021.

Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025059>. Consultado el 6 de junio de 2026.