**EDUCACIÓN NUTRICIONAL PROMOVIENDO LA SALUD**

Maria de la Caridad Casanova Moreno, 1 Francisco Machado Reyes, 2 Wagner González Casanova, 3 Daimy Casanova Moreno, 4 Diana Belkis Gómez Guerra.5

1DrC de la Salud. Médico especialista de II Grado en Medicina Familiar,Endocrinología y Organización y Administración Profesora e Investigadora Titular. UCM de Pinar del Rio. Pinar del Rio. Cuba . Email: [creciendox2vez@gmail.com](mailto:creciendox2vez@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4778-5269>

2Licenciado en Enfermeria. Profesor Auxiliar e Investigador Agregado. UCM de Pinar del Rio. Pinar del Rio. Cuba . Email: [pakitomachado812@gmail.com](mailto:pakitomachado812@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2144-2348>

3Licenciado en Educación. Instrcuctor. Universidad de Pinar del Rio Hermanos Saiz Montes de Oca. Pinar del Rio. Cuba . Email: [wagnergonzalezcasanova@gmail.com](mailto:wagnergonzalezcasanova@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3143-5632>

4 Licenciada en Servicios Farmaceuticos. Profesora Auxiliar e Investigadora Agregado. UCM de Pinar del Rio. Pinar del Rio. Cuba . Email: [daimycasanovamoreno2@gmail.com](mailto:daimycasanovamoreno2@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9885-9096>

5 Médico especialista de II Grado en Medicina Familiar, Profesora e Investigadora Auxiliar. UCM de Pinar del Rio. Pinar del Rio. Cuba . Email: [dianabelkys55@gmail.com](mailto:dianabelkys55@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5165-6240>

Autor de la correspondencia: [creciendox2vez@gmail.com](mailto:creciendox2vez@gmail.com)

Resumen

La educación nutricional es un componente esencial en la promoción de la salud y el bienestar. A medida que las tasas de enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, continúan en aumento, se hace imperativo implementar estrategias efectivas de educación nutricional. Este trabajo tiene como objetivo explorar la importancia de la educación nutricional en la promoción de hábitos saludables y la prevención de enfermedades. Se analizarán diversas estrategias educativas que pueden ser utilizadas en diferentes contextos, como escuelas, comunidades y entornos laborales. Además, se discutirá el papel de los profesionales de la salud en la implementación de programas de educación nutricional y su impacto en la salud pública. La evidencia sugiere que una adecuada educación nutricional no solo mejora el conocimiento sobre alimentación saludable, sino que también promueve cambios sostenibles en el comportamiento alimentario. Finalmente, se presentarán recomendaciones para fortalecer los programas de educación nutricional a nivel comunitario y se destacará la importancia de un enfoque multidisciplinario en la promoción de la salud. La educación nutricional es, por tanto, una herramienta clave para empoderar a las personas a tomar decisiones informadas sobre su alimentación y estilo de vida.

Palabras clave: Educación nutricional, promoción de la salud, hábitos alimentarios, prevención de enfermedades, salud pública.