

Promoción de hábitos alimenticios saludables en estudiantes de educación secundaria y media: una intervención en educación nutricional

Promoção de hábitos alimentares saudáveis em estudantes do ensino médio: uma intervenção na educação nutricional

Promotion of healthy eating habits in secondary and high school students: an intervention in nutritional education

Laura Valentina Rativa Betancourt¹
Daniel Alejandro Valderrama²
Eliana Yizeth Pedreros Benavides³
Javier Andrés Rojas Acosta⁴

Resumen

Este trabajo se desarrolló con el propósito de promover hábitos alimenticios saludables en estudiantes de la Fundación Pedagógica Rayuela (Tunja – Boyacá); a partir de una intervención en educación nutricional, reconociendo los hábitos y percepciones frente a la alimentación en estudiantes de educación básica secundaria y media; así mismo se buscó analizar el impacto de una secuencia didáctica sobre hábitos de vida saludable. La investigación se llevó a cabo desde una metodología cualitativa, los instrumentos para la búsqueda y recolección de información fue un cuestionario de comportamiento alimentario. La investigación evidencia problemas de salud en la población de estudio, demostrando la importancia de realizar intervenciones educativas en términos de nutrición y alimentación, haciendo énfasis en que la educación nutricional es uno de los factores más importantes para fomentar hábitos de alimentación saludable.

Palabras clave: hábitos alimenticios, nutrición, alimentación básica, nutrición, alimentación y dieta, dieta saludable, estado nutricional, educación alimentaria y nutricional.

Resumo

Este trabalho foi desenvolvido com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis nos alunos da Fundação Pedagógica Rayuela (Tunja - Boyacá); de uma intervenção em educação nutricional, reconhecendo os hábitos e percepções a respeito da alimentação nos alunos do ensino fundamental secundário e médio; também procurou analisar o impacto de uma sequência didática nos hábitos de vida saudável. A pesquisa foi realizada utilizando

¹ Fundación Pedagógica Rayuela, Universidad de Antioquia, valentina.rativa@udea.edu.co

² Docente Licenciatura en Ciencias Naturales, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, daniel.valderrama@uptc.edu.co

³ Investigadora, Grupo Waira, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, eliana.pedreros@uptc.edu.co

⁴ Investigador, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, javier.rojas02@uptc.edu.co



uma metodologia qualitativa, os instrumentos para a busca e coleta de informações foram um questionário sobre o comportamento alimentar. A pesquisa mostra problemas de saúde na população estudada, demonstrando a importância das intervenções educativas em termos de nutrição e alimentação, enfatizando que a educação nutricional é um dos fatores mais importantes na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: hábitos alimentares, nutrição, alimentação básica, alimentos, dieta e nutrição, dieta saudável, estado nutricional, educação alimentar e nutricional.

Abstract

This work was developed with the purpose of promoting healthy eating habits in students of the Fundación Pedagógica Rayuela (Tunja - Boyacá); from an intervention in nutritional education, recognising the habits and perceptions regarding food in students of basic secondary and middle school; it also sought to analyse the impact of a didactic sequence on healthy lifestyle habits. The research was carried out using a qualitative methodology, the instruments for the search and collection of information were a questionnaire on eating behaviour. The research shows health problems in the study population, demonstrating the importance of educational interventions in terms of nutrition and food, emphasising that nutrition education is one of the most important factors in promoting healthy eating habits.

Keywords: eating habits, nutrition, basic food, nutrition, food and diet, healthy diet, nutritional status, food and nutritional education.

Introducción

La educación en nutrición se concibe como una estrategia para evitar y disminuir problemas nutricionales y de salud. Según García y Rodríguez (2011) la mejor etapa de la vida para realizar este tipo de intervenciones es la educación inicial, pues durante esta los niños adoptan preferencias respecto a los alimentos, adquiriendo patrones de alimentación y nutrición. En este sentido, la educación nutricional surge como una propuesta de enseñanza para la adquisición de hábitos alimentarios saludables; debido a la preocupación derivada de la ausencia de programas educativos, asignaturas o contenidos de educación nutricional en la escuela (González, Travé y García, 2020) que tienen como consecuencia la mala alimentación de las personas, provocando problemas de salud relacionados como el sobrepeso, la diabetes, caries dental, entre otros (Reyes y Oyola, 2020).

Actualmente, en Colombia se está viviendo una transición nutricional, lo que significa la presencia conjunta de desnutrición, obesidad y sobrepeso, pues según algunos estudios ejecutados (Romero, 2015) (González, Travé y García, 2020) (Fajardo, 2019); y datos obtenidos por la Encuesta Nacional de Situación Nutricional (ENSIN) 2010 se ha evidenciado que los índices de obesidad han aumentado y aunque los niveles de desnutrición hayan descendido, aún están presentes. Por lo que Romero (2015) analiza algunos de los factores que pueden incidir en la situación nutricional humana, la situación



nutricional en Colombia, y sustenta la importancia de la educación nutricional y su relación con la calidad de vida.

La Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) es un proceso educativo de enseñanza-aprendizaje, dinámico y participativo (Angélica Barrial y Ana Barrial, 2011), que diseña estrategias educativas encaminadas a facilitar la adopción voluntaria de conductas alimentarias, el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones y la promoción de un ambiente alimentario propicio (Contento, 2016). La educación nutricional debe ser algo más que solamente la difusión de información (Fajardo, 2019), ya que la alimentación es un proceso conectado con múltiples factores que deben ser abordados desde la individualidad y la sociedad, reconociendo las preferencias alimentarias, creencias, actitudes, cultura, conocimientos, relaciones interpersonales y ambientales, por tanto, es importante abordar la EAN desde una perspectiva sociocultural.

Metodología

Esta investigación se desarrolla desde el enfoque cualitativo (Cuenya y Ruetti, 2010), El método implementado fue la recolección y análisis de datos basados en la observación y descripción fundamentados a su vez, en el paradigma socio crítico (Alvarado y García, 2008) sustentado desde las experiencias de la investigación y acción, que busca realizar una intervención didáctica que cambien una realidad social planteada desde los problemas nutricionales (Colmenares y Piñero, 2008).

Los participantes del estudio fueron 38 estudiantes de educación media vocacional, de la Fundación Pedagógica Rayuela, de Tunja, Colombia, las edades oscilan entre los 11 y 18 años, a los cuales respondieron un "Cuestionario de comportamiento alimentario" en horario académico, correspondiente a percepciones y comportamiento alimentario, que fue diseñado y validado en el año 2014 por Márquez-Sandoval et al., (2014) y adaptado para la investigación. Posterior a esto, se diseñó e implementó una secuencia didáctica para despertar el interés por el tema de la alimentación y fomentar la responsabilidad hacia su cuerpo, además de aportar a la apropiación de conceptos básicos y adquisición de herramientas para iniciar una alimentación saludable. Por lo tanto, se plantearon 4 talleres que abordan lo relacionado con los tipos de alimentos, macro y micronutrientes, las consecuencias y recomendaciones para una buena y mala alimentación.

Resultados y discusión

La Organización Mundial de la Salud (OMS) establece parámetros, al realizar la evaluación nutricional de niños, niñas y adolescentes. Para la población evaluada se establecen variables para su estandarización nutricional por ejemplo el índice de masa corporal (IMC), siendo así, que se habla de desnutrición cuando la persona se encuentra en un rango menor



a 2 desviaciones estándar (DE); el grupo en riesgo de desnutrición se ubica entre -1 a -2 DE; las personas que están en adecuadas condiciones, también conocido como eutrófico se encuentran entre -1 y +1 DE; en sobrepeso de +1 a +2 DE; las personas con obesidad se encuentran entre +2 y +3 y en obesidad severa mayor a +3 DE.

De los 38 participantes, no se pudo calcular el IMC de 3 estudiantes debido a que no diligenciaron los datos de peso y talla, de las 35 respuestas restantes, 18 personas (51,4%) presentan un IMC normal, 7 (20%) bajo peso, 5 (14,2%) delgadez severa, 3 (8,5%) delgadez moderada y 2 (5,7%) presentaban sobrepeso.

Los datos permitieron hacer un reconocimiento de las condiciones de salud de la población estudiada, para justificar de esta manera la importancia de realizar acciones en pro de mejorar el estado nutricional en los estudiantes. Partiendo de que la alimentación y una buena nutrición, son fundamentales para combatir la gran mayoría de enfermedades; de hecho, muchas de las que se presentan en los escolares dependen en gran medida de la alimentación, se busca la mitigación de estas patologías, con el fortalecimiento del organismo para evitar una cronicidad con secuelas y consecuencias que afecten la calidad de vida y el futuro de los escolares. Al observar que el 48,6%, casi la mitad de los estudiantes encuestados tienen un IMC inadecuado, demuestra que es necesario darle importancia a los temas de alimentación y nutrición, haciendo un seguimiento del estado nutricional de los estudiantes para disminuir este problema.

Con el propósito de reconocer los factores que influyen en la elección de los alimentos, como el sabor, precio, que sean agradables a la vista, la fecha de caducidad y su contenido nutricional, se planteó enumerarlos del 1 al 5 según la relevancia, siendo 1 el más relevante y 5 el menos relevante. Como resultado se obtuvo que, para el factor del sabor, 3 personas lo eligieron como el más importante, 5 lo seleccionaron como nivel 2, 5 en el nivel 3, 10 personas en el nivel 4 y 15 personas en el nivel 5, indicando que no es tan importante. Demostrando que muy pocas personas eligieron el sabor, contrario a lo planteado por Brunsø et al. (2002), quienes encontraron que el sabor y la textura es un factor importante en la elección, en otros grupos etarios.

Para la categoría de precio, 9 personas lo pusieron en el nivel 1, 8 en el 2, 11 estudiantes lo marcaron en el tercer lugar de relevancia, 7 en el 4 y 3 como último factor considerable. La relevancia en este segundo factor estuvo más dispersa, no hubo una gran diferencia entre el número de personas que seleccionaron cada nivel; sin embargo, tan solo 3 lo dejaron como uno de los factores menos relevantes. Estos resultados pueden estar relacionados con que la gran mayoría de veces las personas compran lo que se ajusta a su presupuesto; siendo el factor económico de gran influencia para la alimentación, dado que el poco presupuesto conlleva a elegir opciones que produzcan saciedad o que vengan en mayor cantidad y a menor precio, en comparación con los aportes nutricionales que el alimento ofrece, resultados coherentes con lo encontrado por Elorriaga et al. (2012) donde el factor precio fue el más relevante para la elección de los alimentos.



Cabe resaltar que la alimentación no solo es introducir alimentos y nutrientes al cuerpo, sino que brinda toda una experiencia sensorial, por eso uno de los factores a tener en cuenta es que sea agradable a la vista; para el caso, los datos obtenidos indicaron que 8 personas lo consideran como el factor más importante, 5 en el segundo lugar de relevancia, 11 en el tercer lugar, 9 en el nivel 4 y para 5 está en el último grado de importancia. Como se puede notar, solo 5 de 38 personas lo marcaron como un factor sin relevancia, ya que, al hablar de sentidos, muchas veces se es inconsciente a la hora de tomar ciertas decisiones. Esto debido a que en ocasiones no existe la intención de probar alimentos cuando no se ven apetecibles, siendo uno de los factores que más influye en las edades tempranas donde se ven más marcadas esas preferencias sensoriales. (Van der Laan et al. 2012).

Por otra parte, 8 estudiantes indican que la fecha de caducidad representa el factor más relevante a la hora de elegir un alimento y 12 como el factor menos relevante. Este es un factor que más allá de tornarse una postura subjetiva, es algo que debe tenerse en cuenta, pues repercutirá en la salud. Se pudo observar que para varios es uno de los factores menos relevante en relación con los otros factores postulados, contrario al trabajo encontrado por Barone y Aschemann (2022) en donde se concluye que la fecha de caducidad desempeña un papel clave ya que evalúa la frescura de los alimentos y se relaciona con que producto consumir.

Finalmente, el contenido nutricional, fue elegido por 7 personas como el factor de mayor importancia, 10 como su segunda opción, 8 lo seleccionaron como tercero, 6 lo consideran el penúltimo factor considerable y 7 lo dejaron como último, de acuerdo con Babio, López y Salas-Salvado (2013), si bien el contenido nutricional no es un factor que se tome en cuenta a la hora de elegir los alimentos, esta tendencia ha ido cambiando gracias a las políticas de salud nutricional, implementada por diversos países.

A partir de este cuestionario se justifica la intervención didáctica en hábitos alimenticios saludables y se recomienda priorizar actividades relacionadas con este tema en los diferentes niveles de educación.

Conclusiones

Dentro de la revisión de la literatura, se buscaron investigaciones relacionadas con intervenciones en educación nutricional en el ámbito escolar, se encontró que recientemente se han incrementado los estudios sobre el tema. En el caso específico de Colombia, existen pocas evidencias de proyectos de educación nutricional.

El cuestionario permitió reconocer qué gran parte de los participantes presentan un IMC inadecuado y que es crucial brindar un acompañamiento desde una perspectiva multisectorial para mejorar los hábitos alimentarios que tienen y los beneficios o consecuencias que está conlleva en sus organismos.

Por otra parte, la secuencia didáctica demostró el incremento de los conocimientos de los estudiantes respecto a temas y conceptos básicos de nutrición y alimentación, brindándoles



herramientas básicas para empezar su alimentación saludable. Por lo anterior, se considera que en caso de continuar con la investigación o realizar una similar, es necesario realizarla por un periodo más prolongado de tiempo, donde se aborde desde varios ámbitos y realizar un post test para identificar cambios en los hábitos, además de las percepciones y conocimientos como fue en este caso.

Referencias

- Alvarado, L. y García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y de enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas Sapiens. *Revista Universitaria de Investigación*, 9(2), 187-202
- Babio, N., López, L., & Salas-Salvado, J. (2013). Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional: estudio cruzado. *Nutrición hospitalaria*, 28(1), 173-181.
- Barone, A. y Aschemann J. (2022) Prácticas de manipulación de alimentos y fechas de caducidad: percepción de los consumidores sobre las etiquetas inteligentes. *Control de Alimentos*.133. <https://doi.org/10.1016/j.foodcont.2021.108615>.
- Barrial, A., y Barrial, A. (2011). La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. *Contribuciones a las Ciencias Sociales*, (14).
- Brunso, K., Grunert, K. G., & Fjord, T. A. (2002). Consumers' food choice and quality perception (Vol. 77). MAPP, Center for markedsovervågning,-vurdering og-bearbejdning til fødevarersektoren.
- Colmenares, E., y Piñero, A. (2008). La investigación acción. Una herramienta metodológica heurística para la comprensión y transformación de realidades y prácticas socio-educativas. *Laurus*, 14(27), 96-114
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition Education: Linking Research, Theory and Practice*. Jones & Bartlett Learning.
- Cuenya, L., y Ruetti, E. (2010). Controversias epistemológicas y metodológicas entre el paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología. *Revistas Colombiana de Psicología*, 19(2), 271-277
- Elorriaga, Natalia, Colombo, María Elena, Hough, Guillermo, Watson, Dana Zoe, & Vázquez, Marisa Beatriz. (2012). ¿Qué factores influyen en la elección de alimentos de los estudiantes de Ciencias de la Salud? *Diaeta*, 30(141), 16-24.
- Fajardo, M. (2019). *Educación alimentaria y nutricional como herramienta para ampliar conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de alimentos en la población*



escolar de la corporación senderos de esperanza [Tesis de pregrado].
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/49841>

Food and Agriculture Organization of the United Nations. (s.f.). *Educación*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Recuperado 9 de noviembre de 2021, de <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>

García, O. E., y Rodríguez, C. C. (2011). La educación en nutrición: El caso de la fibra en la dieta. *Revista de Investigación*, 35(73), 11-24.

González, A., Travé, G., y García, F. (2020). La educación nutricional a partir del trabajo por proyectos en Educación primaria. *Didáctica de las Ciencias Experimentales y Sociales*, 38, 171 – 186.

Márquez-Sandoval, Yolanda Fabiola, Salazar-Ruiz, Erika Nohemi, Macedo-Ojeda, Gabriela, Altamirano-Martínez, Martha Betzaida, Bernal-Orozco, María Fernanda, Salas-Salvadó, Jordi, & Vizmanos-Lamotte, Barbara. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutrición Hospitalaria*, 30(1), 153-164. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>

Van der Laan, L. N., De Ridder, D. T., Viergever, M. A., & Smeets, P. A. (2012). Appearance matters: neural correlates of food choice and packaging aesthetics. *PloS one*, 7(7), e41738.

Reyes, S. y Oyola, M. (2020). Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud*, 9(17), 1-21.

Romero, A. M. D. (2015). El papel de la educación durante la transición nutricional y su relación con la calidad de vida. *Bio-grafía*, 8(14), 143.150. <https://doi.org/10.17227/20271034.vol.8num.14bio-grafia143.150>

