

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES

HEALTHY EATING IN SCHOOLCHILDREN

Mónica Griselle Reyes Monroy

Universidad Autónoma de Nayarit, Área de Ciencias de la Salud, Unidad Académica de Salud Integral. Tepic, Nayarit, México. monica.reyes@uan.edu.mx. 0000-0002-9491-684X.

Hernani Rea Páez

Universidad Autónoma de Nayarit, Área de Ciencias de la Salud, Unidad Académica de Salud Integral. Tepic, Nayarit, México. hernani.rea@uan.edu.mx. 0009-0008-1637-8258.





Resumen

El recurso educativo “Alimentación saludable en escolares” tiene como objetivo orientar a madres y padres de familia sobre hábitos alimentarios adecuados para prevenir enfermedades en la infancia. Basado en teorías de nutrición y datos recientes como la ENSANUT 2022, se destaca la importancia de evitar alimentos ultraprocesados debido a su relación con enfermedades crónicas. El curso está en formato digital, con interactividad mediante videos, infografías y manuales. Se estructura en cinco módulos que abordan desde conceptos básicos de nutrición hasta el etiquetado de alimentos y la planificación familiar. Se utiliza una metodología asincrónica y participativa, fomentando la reflexión y el compromiso familiar. Se concluye que la educación alimentaria desde casa y en conjunto con la escuela, es clave para mejorar la salud infantil. El curso pretende empoderar a las familias como agentes de cambio para formar estilos de vida saludables con impacto a largo plazo.

Palabras clave: alimentación, infantes, hábitos, salud.

Abstract

The educational resource "Healthy Eating for Schoolchildren" aims to guide parents on appropriate eating habits to prevent childhood illnesses. Based on nutrition theories and recent data such as the ENSANUT 2022 survey, it highlights the importance of avoiding ultra-processed foods due to their association with chronic diseases. The course is available in digital formats, with interactivity through videos, infographics, and manuals. It is structured into five modules that cover everything, from basic nutrition concepts to food labeling and family planning. It uses an asynchronous and participatory methodology, encouraging reflection and family engagement. It concludes that food education at home and in conjunction with schools is key to improving child health. The course aims to empower families as agents of change to develop healthy lifestyles with long-term impact.

Keywords: feeding, infant, habits, health.



INTRODUCCIÓN

Objetivo

Orientar a los padres y madres de familia de niños y niñas en etapa escolar a una correcta cultura alimentaria, con el fin de prevenir enfermedades derivadas de una alimentación inadecuada.

Sustento teórico

La etapa escolar es un periodo crucial para establecer hábitos de alimentación, los cuales repercutirán a lo largo de su vida. Una alimentación saludable durante la infancia y la adolescencia, promueve un desarrollo físico y cognitivo adecuado, fortalece el sistema inmune y como beneficio a largo plazo, previene padecimientos crónicos como obesidad, diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

Según Mead y Guthe, los hábitos alimentarios se definen como la manera en que las personas seleccionan, utilizan y consumen alimentos disponibles, respondiendo a presiones sociales y culturales (Mead y Guthe, 1945).



Figura 1. Lonchera saludable.

Fuente: Supermercados Comodin. Alimentación saludable para chicos en etapa escolar.

INTRODUCCIÓN



Sustento teórico

Según datos de la ENSANUT 2022 para escolares, reportan a los siguientes alimentos no recomendados tienen una alta prevalencia: Bebidas endulzadas: 92.9 %, Cereales dulces: 53.3 % y Botanas/dulces/postres: 51.5 % lo cual indica que sigue existiendo malas prácticas de alimentación saludable.

El consumo elevado de alimentos procesados o ultraprocesados, dan como resultado el aumento de riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, problemas cardiovasculares e incluso, cáncer (Adberbwith, 2022).

En un metaanálisis llevado a cabo por Phillips *et al* en el año 2024, informa que una mayor exposición a alimentos ultraprocesados (UPF) aumenta el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares en un 50 %, ansiedad en 48–53 % y diabetes tipo 2 en 12 % .



Figura 2. Hábitos saludables en la familia.

Fuente: CANVA.

INTRODUCCIÓN



Sustento teórico

El estudio que se hizo en México por SanJuana Alemán Castillo *et al.* en 2022, menciona que la escuela es el lugar ideal para realizar intervenciones sobre educación nutricional, y que es necesario promover la incorporación de profesionales de la salud con programas y actividades planeadas para promover los buenos hábitos de alimentación y mantenerlos durante el paso del tiempo.

Es de suma importancia que los padres de familia tengan una educación nutricia acorde a la etapa de sus hijos, pues ellos, son pieza clave para el establecimiento de conductas alimentarias y así promuevan un crecimiento saludable (Jenny Muñoz, 2022)

Algunos padres de familia por falta de tiempo, envían comidas rápidas en la lonchera de sus hijos, lo que conlleva a problemas de salud al no tener una buena alimentación, dando como resultado un deficiente desarrollo físico y un bajo rendimiento académico (Espinoza, 2020).



Figura 3. Hábitos saludables en la familia.

Fuente: CANVA.

INTRODUCCIÓN



Sustento teórico

El papel de los padres de familia es crucial al hablar del comportamiento alimentario infantil. Las intervenciones educativas dirigidas a estos, ha demostrado ser una estrategia efectiva para modificar patrones alimentarios. Y dentro de este entorno familiar, los factores socioculturales, demográficos y económicos, expresan un perfil de salud enfermedad, incrementando notablemente las enfermedades crónico-degenerativas (García Cardona, 2008).

El que el escolar coma en familia, predice su calidad de dieta. Consumir los mismos alimentos que sus padres, se asocia fuertemente a dietas más nutritivas, siempre y cuando no se de un aumento en la cantidad o una mala calidad de la comida ofrecida (Jenny Muñoz, 2022).

Actualmente, se cuenta con la Guía Alimentaria para la Población Mexicana creada por la Secretaría de Salud en el 2022, la cual establece principios clave como la variedad, el consumo de alimentos naturales, la reducción de azúcares añadidos y bebidas azucaradas, así como la importancia del desayuno escolar como parte del rendimiento académico y la salud física.



Figura 4. Sociedad comprometida con los buenos hábitos.

Fuente: CANVA.

DESARROLLO DEL RECURSO EDUCATIVO

Información general

Áreas, Campos y Disciplina de las Ciencias: Medicina y ciencias de la salud, Especialidad Médica, Nutrición Humana.

Nivel educativo: Primaria

Ambiente de uso: Digital e impreso

Medio: Dispositivo móvil o PC

Conectividad: Solo con internet

Componentes de interactividad: Imágenes, vídeos, infografías, manuales.



Figura 5. Curso en línea de alimentación saludable en escolares.

Fuente: CANVA.

DESARROLLO DEL RECURSO EDUCATIVO

Material educativo

Se hará un curso en línea, el cual está planeado que sea asincrónico, según los tiempos de los padres de familia. La metodología está basada en el aprendizaje significativo, con enfoque participativo y vivencial. Este curso incluirá las siguientes características:

- Duración: 6 meses.
- Módulos:
 - **Sesión 1: Introducción a la alimentación saludable:** Dinámica de presentación, conceptos básicos de nutrición infantil, importancia de la alimentación en el rendimiento escolar.
 - **Sesión 2: El plato del bien comer y porciones adecuadas:** Análisis del Plato del Bien Comer, taller de preparación de menús escolares saludables, identificación de alimentos ultraprocesados.
 - **Sesión 3: Etiquetado frontal y decisiones informadas:** Cómo leer etiquetas de productos, práctica de selección de alimentos en supermercado simulado.
 - **Sesión 4: Hábitos alimentarios en casa y en la escuela:** Estrategias para establecer rutinas saludables, el rol de los refrigerios escolares, ejercicios de planificación semanal de comidas.
 - **Sesión 5: Evaluación y compromiso familiar:** Evaluación de conocimientos adquiridos, elaboración de compromisos familiares, entrega de constancias y cierre con actividad lúdica.
- **Recursos:** Cada sesión integra materiales impresos y digitales, vídeos breves, juegos didácticos, y espacios para el diálogo. Se promueve la reflexión, la construcción colectiva de saberes y la transferencia a contextos reales.

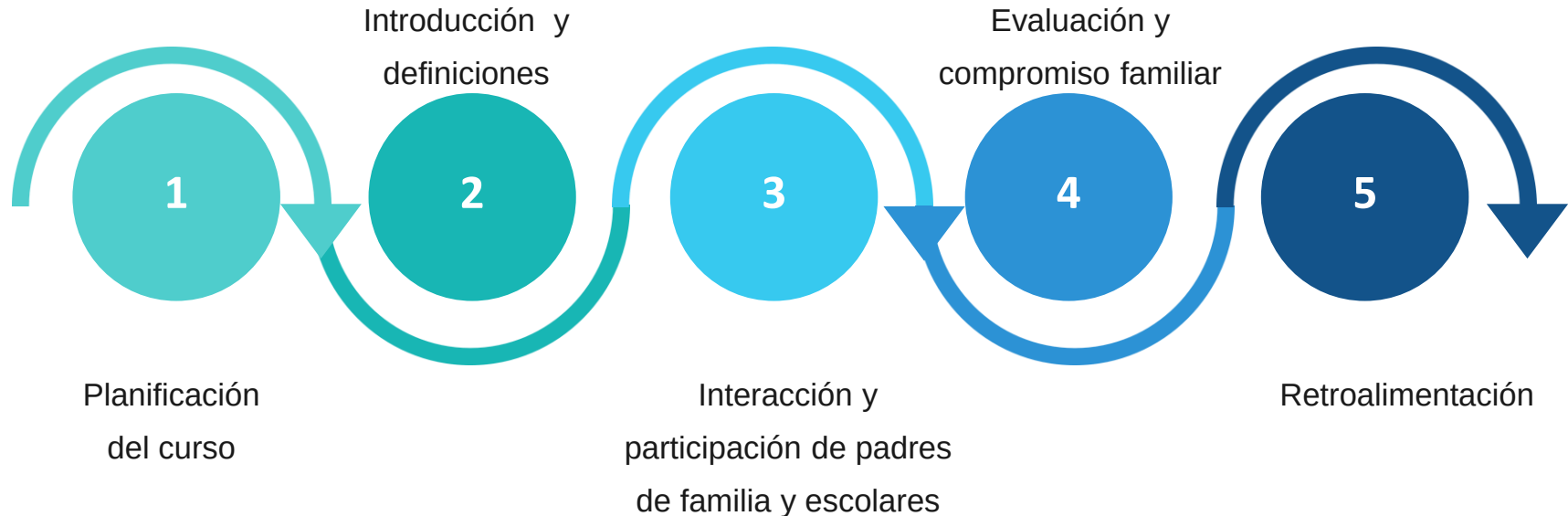
Plataforma a utilizar



Google Classroom

DESARROLLO DEL RECURSO EDUCATIVO

Proceso didáctico



CONCLUSIÓN

La participación activa de los padres de familia en la educación alimentaria de sus hijos es fundamental para lograr cambios sostenibles en los buenos hábitos. En este sentido, el acompañamiento en las escuelas es otro factor importante dentro de la adquisición de estos buenos hábitos de alimentación.

Cursos como el que se pretende llevar a cabo, permiten a las familias adquirir herramientas prácticas para convertirse en agentes de cambio en la promoción de estilos de vida saludables, los cuales, a largo plazo, inciden positivamente tanto en la salud individual como en la salud pública del país.



Figura 6. Curso en línea de alimentación saludable en escolares para padres de familia.

Fuente: CANVA.

REFERENCIAS

Abderbwih, E.; Mahanani, M.R.; Deckert, A.; Antia, K.; Agbaria, N.; Dambach, P.; Kohler, S.; Horstick, O.; Winkler, V.; Wendt, A.S. (2022) The Impact of School-Based Nutrition Interventions on Parents and Other Family Members: A Systematic Literature Review. *Nutrients*, 14, 2399. <https://doi.org/10.3390/nu14122399>

Alemán-Castillo SE, Perales-Torres AL, González-Pérez AL, *et al.*, (2022) Intervención para modificar hábitos alimentarios en los refrigerios de escolares de una ciudad fronteriza México / Estados Unidos. *Global Health Promotion*, 29(3):178-187. doi:[10.1177/17579759211062134](https://doi.org/10.1177/17579759211062134)

Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (2022). Resultados nacionales. Instituto Nacional de Salud Pública. <https://ensanut.insp.mx>

Espinoza Guamán, E. E. (2020). La alimentación como factor influyente en el rendimiento académico de los niños de educación básica. *Revista Científica Agroecosistemas*, 8 (2), 24-29. <http://orcid.org/0000-0001-5716-1735>

García Cardona, M., Pardío López, J., Arroyo Acevedo, P., y Fernández García, V. (2008). Dinámica familiar y su relación con hábitos alimentarios. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, XIV(27), 9-46.

Mead, M, Guthe, CE. (1945). Manual for the Study of Food Habits. Bull. Nat. Res Counc. Nat Ac Sc. Washington, D.C., (11), 13.

Muñoz, J. Y. (2022). *Evaluación de la influencia de los padres en los hábitos alimenticios de los niños*. [Tesis de Especialidad, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Académico Digital. <http://eprints.uanl.mx/24090/>

REFERENCIAS

SSA, INSP, GISAMAC, UNICEF. 2023 Guías alimentarias saludables y sostenibles para la población mexicana 2023. México.

https://movendi.ngo/wp-content/uploads/2023/05/Guías_Alimentarias_2023_para_la_población_mexicana.pdf

Organización Panamericana de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre los servicios de salud escolar.

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/56726/9789275325865_spa.pdf

Phillips, L., et al. (2024). *Health risks associated with ultra-processed foods: a meta-analysis*. *Nutrition Reviews*, 82(4), 455–468.

doi: [10.1136/bmj-2023-077310](https://doi.org/10.1136/bmj-2023-077310)



Figura 7. Curso de alimentación saludable.

Fuente: CANVA

AUTORES



Mónica Griselle Reyes Monroy

Licenciada en Nutrición por UdG CUSur,
Maestría en Nutrición Clínica por UNIVA.
Nutrióloga certificada por el Colegio Mexicano
de Nutriólogos AC.



Hernani Rea Páez

Ingeniero Bioquímico con especialidad en
Biotecnología por el Instituto Tecnológico de Tepic,
Maestro en Ciencias en Alimentos por el Instituto
Tecnológico de Tepic, Doctorante del Doctorado
Innovación y gestión educativa en el CENAY SIGLO XXI.