Promoción de hábitos alimenticios saludables en contextos escolares rurales: una intervención educativa

Br. Mariely Guadalupe Ay Dzib
Alumna de noveno cuatrimestre de la Universidad Interamericana Para El Desarrollo
Sede Tizimín
dzib6962@gmail.com

Área temática: Currículo como expresión cultural de las etapas sociales.

Resumen

El proyecto *Desayunos en el área escolar, incentivando los buenos hábitos* se desarrolló en la escuela primaria comunitaria La Libertad, ubicada en Tizimín, Yucatán. Su objetivo principal fue promover hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes mediante talleres didácticos dirigidos a niños y madres de familia. A partir de actividades como la creación del plato del buen comer y la jarra del buen beber, se buscó concientizar sobre la importancia de un desayuno equilibrado para mejorar el rendimiento escolar y el bienestar general infantil. Se identificaron problemas relacionados con la falta de conocimientos nutricionales, influencias culturales y publicidad engañosa. La intervención permitió observar un cambio positivo en la actitud y el conocimiento de las familias respecto a la alimentación saludable. Este trabajo aporta una visión educativa y comunitaria sobre cómo mejorar la nutrición infantil desde una perspectiva accesible, contextualizada y participativa.

Palabras clave: Alimentación, Desayuno, Hábitos, Nutrición, Escuela

Justificación

El problema central identificado en la comunidad educativa de La Libertad, Tizimín, es la falta de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de primaria, lo que afecta su rendimiento escolar, desarrollo físico y bienestar emocional. Encuestas iniciales revelaron aplicadas a niños y madres de familia, que el desayuno predominante consistía en café y pan, lo que evidencia una dieta deficiente en nutrientes esenciales para el desarrollo infantil. El fenómeno de los hábitos alimenticios en el contexto escolar está influido por factores socioculturales, económicos y educativos. La alimentación saludable en la infancia afecta el crecimiento físico, así como el desarrollo cognitivo, emocional y social. Aunque las escuelas

enseñan sobre nutrición, existe una brecha entre el conocimiento y su aplicación, especialmente en comunidades rurales con acceso limitado a información y productos adecuados.

Contreras y Gracia (2005) señalan que la alimentación se basa en normas sociales que definen lo "bueno", "saludable" o "conveniente", lo que plantea la pregunta: ¿cómo condicionan las percepciones culturales los hábitos alimentarios en comunidades marginadas, debido a ellos se destacan la necesidad de reeducar a los adultos, especialmente a las madres, abriendo la línea de investigación sobre la efectividad de talleres comunitarios para cambiar hábitos familiares.

Este proyecto se basa en estudios que vinculan la nutrición adecuada con el desarrollo cognitivo y emocional infantil (FAO/OMS, UNICEF, 2019) y plantea preguntas como: ¿Qué conocimientos tienen las madres de familia sobre una alimentación saludable?, ¿Cómo influye un desayuno equilibrado en el desempeño escolar?

Hipótesis:

- Los talleres educativos mejoran los conocimientos y hábitos alimenticios de los niños y sus madres.
- Un desayuno saludable incide positivamente en el rendimiento escolar

Objetivo general:

Desarrollar hábitos de alimentación saludable en niños y madres de familia mediante actividades didácticas, para mejorar su desempeño escolar y bienestar

Este proyecto responde a la necesidad de intervenir desde un enfoque comunitario y educativo, acercando información útil y estrategias prácticas que favorezcan la adopción de hábitos alimenticios adecuados desde edades tempranas.

Enfoque conceptual

El presente proyecto aborda la alimentación infantil como un fenómeno multidimensional que incluye aspectos nutricionales, educativos, culturales y sociales. Reconoce que los hábitos alimenticios dependen no solo del acceso a alimentos, sino también de los conocimientos, prácticas y valores transmitidos en el entorno familiar y escolar y está fundamentado en:

1. Alimentación saludable:

Basulto et al. (2013) señalan que una alimentación saludable debe ser suficiente, completa, equilibrada, variada, segura y adecuada a las características del individuo. Esto implica que el desayuno, como primera comida del día, debe aportar los nutrientes necesarios

para iniciar las actividades escolares con energía y concentración. UNICEF (2019) refuerza esta visión al afirmar que una alimentación adecuada durante la infancia permite alcanzar el pleno desarrollo físico y cognitivo.

2. Construcción de hábitos alimenticios:

Cárcamo y Mena (2006) plantean que en la infancia los niños dependen de los adultos para adquirir buenos hábitos alimentarios, por lo que es el adulto quien debe ser reeducado. Por lo tanto, la intervención con madres de familia es crucial para establecer patrones saludables que luego sean replicados en los hogares.

3. Influencia sociocultural:

Contreras y Gracia (2005) argumentan que las prácticas alimenticias se desarrollan en un marco cultural, donde los alimentos se clasifican como "buenos", "malos", "convenientes" o "inconvenientes". Esta perspectiva es fundamental para entender por qué ciertos alimentos poco nutritivos son considerados normales o deseables dentro de ciertas comunidades, especialmente en zonas rurales.

4. Educación nutricional:

Desde la perspectiva pedagógica, el proyecto se enmarca en la educación para la salud, entendida como un proceso de enseñanza-aprendizaje destinado a desarrollar habilidades que promuevan el bienestar personal y comunitario. La participación de madres e hijos en talleres didácticos busca favorecer el aprendizaje significativo, tal como lo proponen enfoques de aprendizaje activo y colaborativo.

5. Alimentación conveniente y barreras estructurales:

Gil et al. (2007) introducen el concepto de alimentación “conveniente”, que considera las decisiones alimentarias en función del contexto económico, cultural y mediático. Esto explica por qué, en comunidades rurales, los alimentos ultra procesados son a veces percibidos como más accesibles o incluso más saludables que opciones naturales.

En conjunto, estos referentes permiten comprender el problema desde una perspectiva integral, dando validez a las hipótesis planteadas y orientando la propuesta metodológica hacia estrategias culturalmente pertinentes y sostenibles. El enfoque conceptual fortalece así la conexión entre la teoría y los datos obtenidos durante la implementación del proyecto, favoreciendo conclusiones sólidas y contextualizadas.

Estrategia metodológica

El proyecto adoptó un enfoque metodológico cualitativo y participativo, centrado en comprender y transformar las prácticas alimenticias de una comunidad escolar rural mediante el diálogo, la reflexión y la acción conjunta entre estudiantes, madres de familia y la docente investigadora. Se utilizó la Investigación Acción Participativa (IAP) como estrategia principal, al ser adecuada para involucrar a madres e hijos en un proceso colaborativo de resolución del problema de los hábitos alimenticios inadecuados en el desayuno, adaptándose al contexto y costumbres de la comunidad. Para ello se contó con:

Encuestas diagnósticas a niños y madres

12 sesiones interactivas (ej. Plato del buen comer, semáforo de alimentos)

Observación directa y evaluación continua

Bitácora de trabajo para ajustar actividades según necesidades

Las técnicas e instrumentos empleados fueron encuestas diagnósticas aplicadas a niños y madres para identificar hábitos alimenticios y conocimientos previos, observación directa durante las sesiones para registrar cambios de actitud, participación y aprendizajes, talleres didácticos donde se combinaron dinámicas lúdicas, materiales visuales, análisis de productos y reflexión grupal, bitácora de trabajo para documentar cada sesión y realizar ajustes según las necesidades detectadas.

Las 12 sesiones fueron planificadas con objetivos específicos y actividades prácticas basadas en el modelo del aprendizaje significativo. La evaluación fue formativa y continua, observando la apropiación progresiva de conceptos como el "plato del buen comer" y la "jarra del buen beber", así como la reflexión crítica sobre los productos que consumen cotidianamente.

Esta estrategia metodológica fue adecuada para la población participante, permitiendo generar conocimiento aplicable, empático y transformador, en un entorno donde el acceso a información nutricional confiable es limitado.

Desarrollo

Durante el proyecto, las actividades fortalecieron el aprendizaje significativo con dinámicas como la elaboración del plato del buen comer, el semáforo de alimentos, análisis de etiquetas y juegos cooperativos. Cada sesión fue evaluada mediante observación directa para ajustar contenidos y métodos según las reacciones del grupo.

Se observó una mejora progresiva en la comprensión del valor de los alimentos, mayor interés en combinaciones nutritivas y participación activa de las madres, quienes se sintieron

motivadas a replicar lo aprendido en casa. Expresaron reflexiones como: “pensé que las galletas eran menos dañinas que el cereal” y “no sabía que el desayuno influía tanto en el humor de mi hijo”.

Estos resultados coinciden con los referentes conceptuales, como Cárcamo y Mena (2006), que resaltan la importancia de educar a los adultos para mejorar la alimentación infantil. Además, se confirmó que los hábitos se transforman mejor trabajando colaborativamente entre familia y escuela, en línea con la educación nutricional comunitaria.

En función del objetivo general —desarrollar hábitos saludables mediante actividades didácticas— la metodología permitió una implementación flexible y adaptada al contexto, logrando un proceso educativo real, significativo y con efectos visibles tanto en la escuela como en el hogar.

Resultados y Conclusiones

Resultados

Los resultados del proyecto muestran avances significativos en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en niños y sus madres. Los talleres permitieron identificar los beneficios de un desayuno equilibrado, los riesgos de una mala alimentación y la importancia de una dieta variada y suficiente. Se observó un aumento en el conocimiento sobre el valor nutricional de los alimentos, con la capacidad de clasificar alimentos según su salud, y la adopción de prácticas más nutritivas en el hogar, como reemplazar café y pan por frutas, cereales y licuados. Además, mejoró la actitud y desempeño escolar de los niños, con mayor concentración y energía, mientras que las madres se mostraron más informadas y motivadas para mejorar la alimentación familiar.

Entre los principales descubrimientos destacan, un cambio positivo en el conocimiento de madres y alumnos sobre el valor nutricional de los alimentos, evidenciado en su capacidad para clasificar alimentos saludables, no saludables y medianamente saludables. La adopción de nuevas prácticas en el hogar, como el reemplazo del café y pan por opciones más nutritivas (frutas, cereales, licuados, etc.). Una mejora en la actitud y desempeño escolar de los niños, observada en mayor concentración, energía y disposición para participar en clase. La aceptación y participación activa de las madres, quienes expresaron sentirse más informadas y motivadas para mejorar la alimentación familiar.

Estos hallazgos confirman las hipótesis planteadas: los talleres educativos contribuyen a transformar hábitos alimenticios y el desayuno saludable influye de manera directa en el bienestar escolar y personal de los estudiantes.

Conclusiones

Estos hallazgos confirman que los talleres educativos transforman hábitos alimenticios y que un desayuno saludable influye directamente en el bienestar escolar y personal. Científicamente, el proyecto valida la efectividad de metodologías participativas para el cambio social y educativo en contextos rurales, destacando la necesidad de involucrar a familias y adoptar enfoques prácticos, reflexivos y culturalmente pertinentes. Socialmente, demuestra que, aun en comunidades con recursos limitados, se puede lograr un impacto significativo mediante estrategias educativas accesibles y contextualizadas, fortaleciendo la salud infantil, mejorando la calidad de vida y previniendo problemas como bajo rendimiento escolar, obesidad y desnutrición

Tabla Resumen 1: Cambios en el Desayuno de los Alumnos

Aspecto	Diagnóstico Inicial	Resultado Final
Consumo de café y pan	Alto (50% café, 16% pan)	Eliminado o muy reducido
Consumo de yogurt y cereal	0%	Incremento importante (33.33%)
Variedad alimentaria	Baja, alimentos repetitivos	Aumentó; incluyen tamales, huevo, leche con cereal

Fuente: Elaboración propia con base en encuestas aplicadas a alumnos antes y después del taller (octubre 2024).

Tabla Resumen 2: Cambios en Bebidas del Recreo

Bebida	Diagnóstico Inicial	Resultado Final
Bebidas embotelladas	50%	Eliminadas casi por completo
Yogurt con fruta/plátano	16.67%	Aumentó a 33.33%
Jugos y licuados naturales	Bajo	Incremento moderado (~16.7%)

Fuente: Elaboración propia con base en respuestas de alumnos durante el recreo antes y después del taller (octubre 2024).

Tabla Resumen 3: Cambios en Consumo Mensual según Madres

Producto	Diagnóstico Inicial	Resultado Final
Galletas y bizcochos	Alto (44.44%)	Reducido (33.33% y 11.1%)
Cereales	No reportado	Alto consumo (55.6%)
Leche	Bajo (12%)	Aumentó (31.9%)

Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia sobre alimentación infantil antes y después del taller (octubre 2024).

Tabla Resumen 4: Cambios en Consumo de Bebidas según Madres

Bebida	Diagnóstico Inicial	Resultado Final
Café y refrescos	Muy alto (60%)	Muy reducido (12.8% café, 14.9% refrescos)
Jugo de fruta	Moderado (36%)	Ligera disminución (26.6%)
Leche	Bajo (12%)	Incremento notable (31.9%)

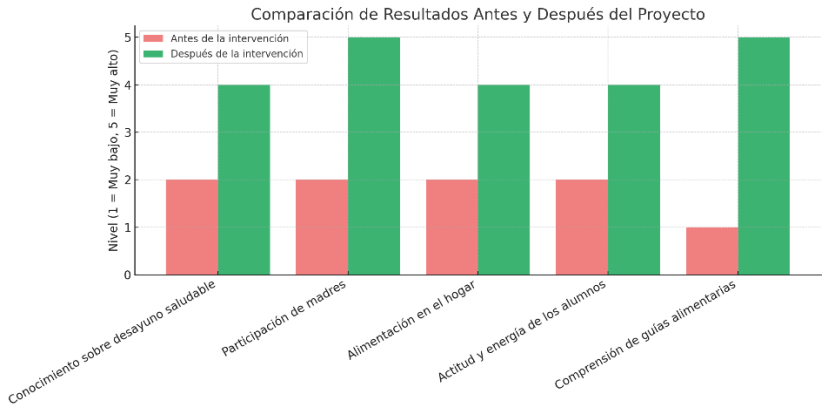
Fuente: Encuestas aplicadas a madres de familia sobre consumo de bebidas antes y después del taller (octubre 2024).

Tabla 5. *Sesiones del taller*

Sesión	Fecha	Tema trabajado	Participantes	Actividad principal
1	04/10/2024	Mi primer alimento del día	Niños	Dinámica "stop", creación de desayuno con plastilina
2	07/10/2024	Importancia del desayuno	Madres y niños	Elaboración de libro y reflexión sobre alimentos
5	10/10/2024	Alimentos dañinos para la infancia	Madres y niños	Semáforo de alimentos y análisis de etiquetas
11	23/10/2024	La jarra del buen beber	Madres y niños	Clasificación de bebidas saludables y no saludables

Nota: Tabla de elaboración propia basada en una síntesis de las sesiones más relevantes del taller.

Figura 1. *Comparación de resultados antes y después del proyecto*



Nota: figura de elaboración propia basada en los resultados obtenidos del pre-test y post-test

En la figura 1 se observa una mejora significativa en el conocimiento nutricional, participación familiar, prácticas alimentarias y actitud escolar tras la implementación del taller.

Referencias

Basulto, J., Manera, M., & Baladia, E. (2013). *Comer o no comer. Falsedades y mitos de la alimentación*. Ediciones Destino. http://www.grep aedn.es/documentos/alimentacion_saludable.pdf

Cárcamo, F., & Mena, C. (2006). *Educación alimentaria y nutricional en la infancia*. Universidad de Chile. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3993036.pdf

Contreras, J., & Gracia, M. (2005). *La alimentación en la historia y la cultura*. Ariel. https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Contreras-14/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas/links/5ea189aaa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf

Gil, J. M., Gracia, A., & Sánchez, M. (2007). La conveniencia alimentaria: análisis de los factores determinantes. *Revista Española de Nutrición Comunitaria, 13*(2), 56-63. https://www.renc.es/imagenes/noticias/NUTRICION%20COMUNITARIA%202-2020.pdf

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) & Organización Mundial de la Salud (OMS). (2003). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas*. https://www.fao.org/partnerships/fao-un-system/UN-Partners/fao-andwho/es#:~:text=La%20FAO%20y%20la%20OMS,clim%C3%A1tico%20en%20la%20seguridad%20alimentaria

Rodríguez, M., & Celia, A. (2020). Educación nutricional en la infancia: importancia de la jarra del buen beber. *Revista de Educación para la Salud, 15*(3), 12-20. https://www.researchgate.net/profile/GabrielaCilia/publication/353305493_Las_bebidas_azucaradas_y_su_efecto_en_la_salud_infantil/links/60f259450859317dbdea40d7/Las-bebidas-azucaradas-y-su-efecto-en-la-salud-infantil.pdf

Vergara, C. (2016). *Guía del plato del buen comer: equilibrio y variedad alimentaria*. Secretaría de Salud, México. http://rixplora.upn.mx/jspui/bitstream/RIUPN/141606/1/UPN263LIEVEGR2016.pdf