



Alianza de
Investigadores
Internacionales S.A.S
ALININ

Revista *Temario Científico*



Vol. 6 Nro.1. Enero - Junio, 2026

ISSN 2805-850X

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons
Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

HÁBITOS Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

*Adán Guillermo Ramírez-García, Irma Cecilia Castillo-Escalante,
 Claudia Milena Pérez-Peralta, Mirna Camacho-Bercherlt*

Ramírez, A.



Dr. en Geografía, Profesor investigador de la Universidad Autónoma Chapingo, México.

Castillo, I.



Dra. en Educación, Docente investigadora del Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario 197, México.

Pérez-Peralta, C.



Dra. en Economía, Docente investigadora en la Universidad de Córdoba, Colombia.

Camacho-Bercherlt, M.



Dra. en Ciencias en Economía Social Solidaria, Profesora investigadora de la Universidad Abierta y a Distancia de México.

Resumen

Indudablemente, la alimentación es muy importante para la salud y el bienestar de todas las personas, especialmente en los jóvenes. El objetivo fue generar una línea base para medir cambios en los hábitos de alimentación, consumo, habilidades en la cocina y gastos de comida en estudiantes de Bachillerato. Para ello, se realizó un estudio de tipo cuantitativo, aplicando encuestas semiestructuradas con el fin de generar un Programa Educativo de Orientación Alimentaria que instruya a consumir una alimentación saludable y garantice la seguridad alimentaria desde el ámbito escolar. La población en estudio estuvo constituida por estudiantes de educación media superior del Centro de Bachillerato Tecnológico y Agropecuario 197, la muestra se compuso de 358 individuos. El test aplicado estuvo conformado por 21 reactivos. Para el levantamiento de información se utilizó la plataforma Aplicaciones de Google herramienta Formularios. En los resultados destaca que, el estudiantado de bachillerato posee poca cultura nutricional, sin embargo, la mayor parte de los encuestados mencionan que saben preparar alimentos, lo cual es muy interesante ya que esta habilidad pudiera contribuir a que los adolescentes se animen a preparar sus propios alimentos y a vincularse con los alimentos, que los puede llevar a una alimentación más saludable, prevenir la obesidad y promover hábitos alimenticios más sanos. Se concluye que este tipo de estudios aportan, información actual sobre los patrones de consumo de la población estudiantil y contribuye a aumentar el conocimiento sobre los hábitos alimenticios de la población de bachillerato en general.

Palabras clave

Estudiantes, nutrición, hábitos alimenticios, México

FOOD HABITS AND PRACTICES IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract

Undoubtedly, nutrition is crucial for the health and well-being of everyone, especially young people. The objective was to establish a baseline to measure changes in eating habits, consumption, cooking skills, and food expenditures among high school students. To this end, a quantitative study was conducted, employing surveys and focus groups, with the aim of developing a Nutritional Guidance Educational Program that promotes healthy eating and ensures food security within the school setting. The study population consisted of high school students from the Technological and Agricultural High School No. 197, and the sample comprised 358 individuals. The test administered consisted of 21 items. Data was collected using Google Forms. The results highlight that high school students have limited nutritional knowledge; however, most respondents reported knowing how to prepare food, which is particularly interesting since this skill could encourage teenagers to prepare their own meals and develop a stronger connection with food, leading to healthier eating habits, preventing obesity, and promoting healthier lifestyles. It is concluded that this type of study provides current information on the consumption patterns of the student population and contributes to a greater understanding of the eating habits of high school students in general.

Keywords

Students, nutrition, eating habits, Mexico

Recibido: 10/03/2026
 Aceptado: 23/06/2026
 Publicado: 29/06/2026

<https://doi.org/10.47212/rtcAlinin.4.126.13>



Introducción

Indudablemente, la alimentación es muy importante para la salud y el bienestar de todas las personas, es imprescindible para la conservación y el desarrollo adecuado en cada etapa de la vida. En América, ocurre el fenómeno de desnutrición en los niños menores de dos años y de sobrealimentación en el caso de los adultos, los cuales se evidencian a través del sobrepeso y la obesidad, que contribuyen a la aparición de enfermedades no transmisibles (ENT) tales como las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión, entre otros (Organización Mundial de la Salud, 2015b).

En este sentido, las dietas poco saludables que comienzan en la niñez y la adolescencia son un factor de riesgo de muerte por enfermedades no transmisibles (ENT) en la edad adulta, lo que impulsa esfuerzos mundiales para promover estilos de vida saludables desde edades tempranas ya que son vitales y afectan la calidad de vida de los individuos y las sociedades humanas (Brown, 2014).

Por otro lado, la adolescencia es el período de crecimiento y desarrollo humano que ocurre después de la niñez y antes de la edad adulta, es decir, entre los 10 y los 19 años (OMS [2015b]; Brown, [2014]). Por su parte, Rojas et al. (2021) consideran que es un período de cambios bio-psíquico-social de los seres humanos, que ocurre entre la niñez y la adultez, se estima que ocurre entre los 10 y 20 años. Durante esta fase, el crecimiento continúa, las necesidades nutricionales aumentan y se acumula

tejido nuevo, inicia primero antes de la menarquia en las niñas y antes de la espermarquia en los niños, comenzando ambos con cambios fisiológicos, especialmente la madurez sexual, y terminando con beneficios psicosociales (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] 2022).

En este mismo orden de ideas, Vio et al. (2020) mencionan que la adolescencia es un período importante para la planificación de la vida, los adolescentes enfrentan nuevos cambios y desafíos y deben tomar decisiones independientes sobre sus vidas, incluida la alimentación. Sin embargo, no existe una política pública suficiente para apoyar los cambios dietéticos saludables que los jóvenes deberían realizar para prevenir y mejorar su salud, lo que tendrá un impacto significativo en sus vidas futuras. La adolescencia es una gran oportunidad para promover hábitos saludables que pueden durar toda la vida, como es la alimentación saludable.

En este sentido, una intervención educativa basada en asesoramiento dietético es un programa que tiene como objetivo mejorar el conocimiento y el comportamiento nutricional de los jóvenes mediante educación y asesoramiento nutricional. Esta intervención se centra en el desarrollo de habilidades y competencias, la participación social y la comunicación pedagógica y se implementa a través de actividades pedagógicas (Cruz et al., 2018).

Para ello, se pueden implementar las intervenciones en las escuelas ya que pueden

cambiar el entorno alimentario diario de los jóvenes, y la participación de los profesores y los administradores de las cafeterías escolares, así como las intervenciones basadas en el aprendizaje experiencial, pueden contribuir al éxito de la intervención. Por tanto, De los Santos et al. (2020) sostienen que los huertos escolares pueden ser una herramienta útil para involucrar a los niños en la producción de alimentos y promover hábitos alimentarios saludables. Por su parte, Santiago et al. (2021) exponen que el huerto escolar es una herramienta pedagógica activa que impulsa el desarrollo integral de los estudiantes. Transforma el aula en un espacio para comprender la nutrición y la ecología, integrando distintas asignaturas para "aprender haciendo" y conectando los conocimientos teóricos con la vida real. En cuanto al vínculo entre conocimiento y hábitos alimentarios, las investigaciones muestran que buenas pautas dietéticas pueden promover hábitos saludables consumiendo alimentos con suficiente valor energético y nutricional y bebiendo agua en lugar de bebidas azucaradas (Di Nicolantonio et al., 2018). Así pues, manifiesta Brown (2014) que buena nutrición es esencial para satisfacer las crecientes necesidades biológicas de los adolescentes. Si bien prevenir el retraso en el desarrollo, en los primeros 1.000 días sigue siendo una prioridad, existe otra oportunidad de aumentar el retorno de la inversión mediante intervenciones nutricionales durante la adolescencia, por su parte, UNICEF (2022) indica que durante esta etapa se

alcanza aproximadamente el 25% de la altura adulta final y el 50% de la masa ósea. Además, una nutrición apropiada en esta etapa de la vida es importante para el bienestar actual y futuro, ya que sentará las bases para una vida adulta larga, saludable y productiva (OMS, 2015b).

En la actualidad, los hábitos alimentarios han tenido cambios significativos, que llevan a las comunidades a una mejor y más saludable dieta (Montalvo et al., 2021). En este sentido, es importante destacar que establecer hábitos alimentarios es fundamental para garantizar una nutrición adecuada. En este mismo orden de ideas, se puede definir como hábitos alimentarios "al conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos" (Barriguete et al., 2017, p. 2).

Por otro lado, existen muchos factores que influyen en los hábitos alimentarios de los jóvenes, como, por ejemplo, factores culturales, en donde los hábitos alimentarios y las elecciones de alimentos pueden variar según la cultura y el entorno social en el que viven los jóvenes.

Los factores socioeconómicos de las familias inciden en el acceso y disponibilidad de alimentos saludables. También, los factores psicológicos juegan un gran papel, como la autoestima, la imagen corporal y el estrés pueden influir en los hábitos alimentarios de los jóvenes. Los factores educativos: el conocimiento y la educación sobre alimentos

pueden influir en la elección de alimentos y los hábitos alimentarios saludables y, por último, los factores familiares: la influencia de los padres y la disponibilidad de alimentos en la casa influirán en los hábitos alimentarios de los jóvenes (Degrave et al., 2021).

Bajo los anteriores postulados, Pereira et al. (2017) expresan que cuando se habla de hábitos alimentarios, se debe seguir el panorama completo e indicar a los estudiantes que coman un determinado alimento. Es posible que sean bombardeados con anuncios que inciten a comprar alimentos que el cuerpo no agradecerá a medio o largo plazo.

También puede ocurrir que el propio anuncio no permita a los estudiantes pensar en la existencia e importancia de una dieta beneficiosa para su salud. Además, el origen cultural es crucial para el amor de muchos jóvenes por la comida. Sin embargo, es propicio fomentar los buenos hábitos alimenticios que ayuden a prevenir la mala salud causada por inadecuados hábitos alimenticios, en especial entre los jóvenes estudiantes de bachillerato (Santiago et al., 2021).

Esta investigación ofrece un valor científico significativo, ya que la adolescencia representa una ventana crítica para la consolidación de conductas de salud que perduran en la adultez, por ello, el objetivo de este estudio fue generar una línea base que permita medir cambios interesantes en los hábitos de alimentación consumo, habilidades en la cocina y gastos de comida en estudiantes del Centro

de Bachillerato Tecnológico Agropecuario 197, CBTA N° 197, con el fin de presentar un Programa Educativo de Orientación Alimentaria que enseñe a consumir una alimentación saludable y garantice la seguridad alimentaria desde el ámbito escolar.

Materiales y métodos

Esta investigación se enmarcó bajo un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, cuya zona de estudio fue el Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario 197, (CBTA N° 197), está ubicado en la comisaría de Providencia, municipio de Cajeme, Sonora, México. Está adscrito a la Dirección General de Educación Tecnológica Agropecuaria y Ciencias del Mar (DGETAyCM), Su población estudiantil está conformada por dieciséis comunidades rurales cercanas a Ciudad Obregón. Considerando el entorno de la población estudiantil esta se puede clasificar como clase media baja. Las principales actividades económicas que allí se desarrollan son la agricultura, la ganadería, la pesca, así como la industrial. El CBTA N° 197 oferta programas de educación media, superior bivalente, escolarizado y presencial.

La recolección de los datos se llevó cabo a través de una encuesta semiestructurada en la cual se investigó sobre las preferencias alimenticias, las cantidades de comida que se consume, la frecuencia con la que se consume determinado alimento, el origen de los alimentos, entre otros. Una vez realizada la encuesta a los estudiantes, se procedió a realizar un registro con los alimentos más

consumidos para continuar con la identificación de las preferencias alimenticias.

Los jóvenes a quienes se les aplicó la encuesta fueron elegidos al azar. El tamaño de la muestra para realizar la encuesta se calculó utilizando la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2S^2p}{N(\mu d)^2 + Z^2S^2p}$$

Donde:

n = Número de actores a encuestar.

N = Número total de actores de la población.

d = Precisión (expresada en proporción): 10%=0.1; 5%=0.05.

Z = Confiabilidad. Para poblaciones mayores a 100 se pueden usar los siguientes valores: 95%=1.96; 90%=1.64.

Para poblaciones menores a 100, recurrir a los valores de la tabla de porcentajes de la distribución *t* de Student.

S^2p = Varianza ponderada de la población.

μ = Media de la variable muestral.

La muestra encuestada está formada por 358 estudiantes. En este caso, los datos utilizados fueron: precisión de 5% y valores de 95% de confiabilidad. Para evaluar las diferencias observadas entre dos proporciones se empleó el test chi-cuadrado. Se eligió $p > 0,05$ para denotar significación estadística. El análisis estadístico se llevó a cabo con el paquete IBMSPSS Advanced Statistics 19.0.

Para medir cambios en prácticas alimentarias, se requieren instrumentos que midan conocimiento, consumo, habilidades culinarias, hábitos y gastos en alimentos en las escuelas. En este caso se adaptó el cuestionario propuesto por Márquez Sandoval et al. (2014), el cual se compone de 21 preguntas, divididas de la siguiente manera:

- Datos: 3 preguntas
- Habilidades culinarias: 4 preguntas

- Frecuencia consumo de alimentos: 6 preguntas
- Hábitos alimenticios: 5 preguntas
- Gastos en la escuela: 3 preguntas

Total de preguntas: 21

Resultados y discusión

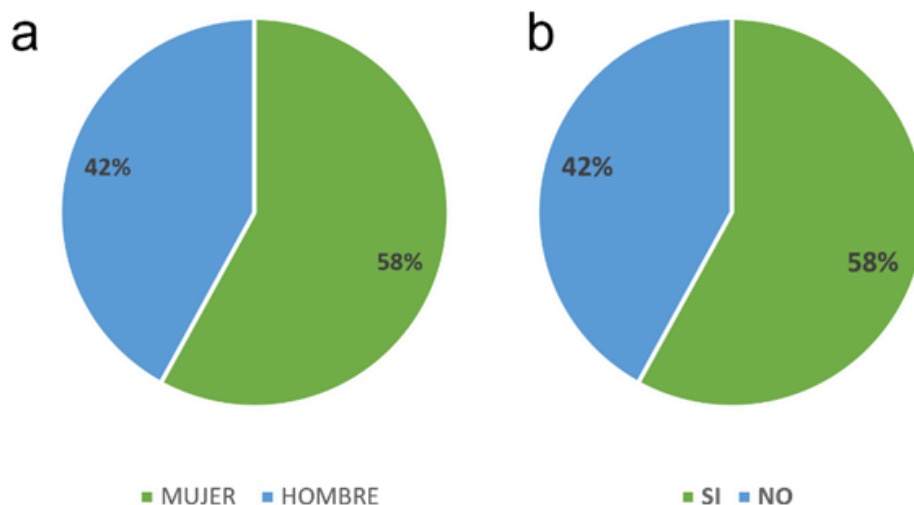
A continuación, se presentan los resultados de la investigación cuyo objetivo fue generar una línea base que permita medir cambios interesantes en los hábitos de alimentación consumo, habilidades en la cocina y gastos de comida en estudiantes del Centro de Bachillerato Tecnológico Agropecuario 197, CBTA N° 197 con el fin de presentar un Programa Educativo de Orientación Alimentaria que instruya a consumir una alimentación saludable y garantice la seguridad alimentaria desde el ámbito escolar.

Datos generales de los participantes

La figura 1, muestra, las edades de los participantes estuvieron comprendidas entre los 17 y 20 años, siendo la mayoría de los encuestados de 17 años (92,5%), en cuanto al género este fue predominantemente mujer (58%), sigue siendo la tendencia mundial, ya que son las mujeres quienes tienden a responder más las encuestas. Por otro lado, las habilidades en la cocina por parte de los adolescentes arrojó, que la mayor parte (58%) de los encuestados sí saben cocinar, lo cual es muy interesante ya que esta habilidad pudiera contribuir a que los adolescentes se animen a preparar sus propios alimentos, convirtiendo esto en una ventaja

Figura 1

Género de los estudiantes encuestados (a) y habilidades en la cocina (b).



para que este grupo etario empiece a cocinar y a vincularse con los alimentos y a llevar una alimentación más saludable, prevenir la obesidad y promover hábitos alimenticios más sanos además, del interés por preparar y cocinar sus propios alimentos.

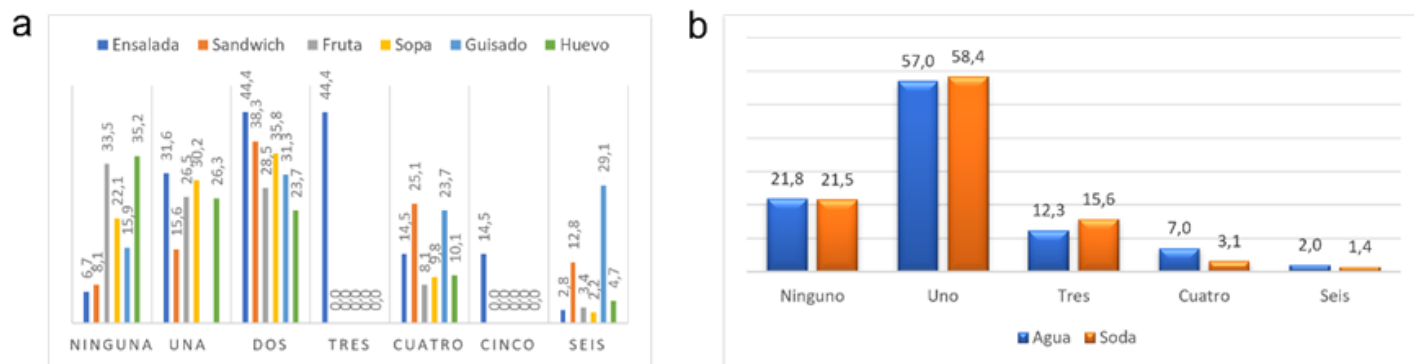
Adicional a lo anterior, afirma Maíz et al. (2018)) que aprender habilidades culinarias durante la adolescencia puede continuar en la adultez, lo que puede contribuir a elecciones alimentarias más acertadas y sanas en el futuro. Así mismo, un estudio realizado por Vila et al. (2021) en el que se buscó mejorar los hábitos alimentarios de los adolescentes mediante la adquisición de habilidades en la cocina y motivarlos en el ámbito de la alimentación, concluyó, que la participación de los adolescentes en la cocina mejora sus hábitos alimentarios y también su predisposición a aprender a comer de forma saludable.

En cuanto a la frecuencia de preparación de alimentos (figura 2a), se ve reflejado claramente que la mayor frecuencia en la preparación de alimentos como ensaladas, sándwiches, frutas, sopas, guisados y huevos es de dos veces por semana, solo la preparación de ensaladas prevalece durante la tercera semana. Esto puede deberse, según López et al. (2018), a que la alimentación de los adolescentes se caracteriza por el consumo de una alimentación rápida y de bajo contenido nutricional, además de olvidar algunas de las comidas que debe consumir diariamente.

Desde el punto de vista nutricional, los jóvenes se consideran un grupo muy sensible, ya que se hacen responsables de su propia alimentación y al mismo tiempo tienen dificultades para adaptar sus hábitos y comportamientos alimentarios. Estudios como los de Sánchez y Aguilar (2015) han demostrado una falta de patrones de alimentación saludables y la

Figura 2

Frecuencia de preparación de alimentos (a) y frecuencia en el consumo de agua y soda (b).



necesidad de educación e intervención nutricional. Durante la adolescencia, incluyendo a los adultos jóvenes, la familia pierde su importancia en relación con la alimentación y los hábitos alimentarios, donde los cambios relacionados con una mayor independencia o patrones estéticos se presentan mayormente en las mujeres.

De Rufino et al. (1999) realizaron un estudio en el cual se analizaron los patrones de consumo alimentario, en adolescentes escolarizados en Cantabria, España y los compararon con los resultados de las recomendaciones alimentarias españolas para ellos; los autores afirman que los adolescentes cántabros conservan un modelo de frecuencia en el consumo de alimentos, que en términos generales no coincide con las recomendaciones alimentarias españolas para este grupo de población. Por lo que, se hace necesario desarrollar estrategias educativas y de intervención con el objetivo de modificar este patrón inadecuado de consumo alimentario, ver figura 3a.

Los datos obtenidos para el ítem frecuencia en el consumo de agua y soda (figura 2b) demostraron que el 57,0 % consume un vaso de agua al día, frente al 58,4% que toma un vaso de soda al día, cifras alarmantes y que llaman la atención desde el punto de vista nutricional puesto que, lo recomendado a nivel mundial es el consumo de ocho vasos de agua al día, es decir, entre 1,5 y 2 litros de agua (Martín y Marcos, 2018).

Por otro lado, el consumir un vaso de soda diariamente significa que más adolescentes consumen una mayor cantidad de azúcares a través de la soda, esto influye negativamente en su salud. En las investigaciones de Diet Collaborators (2017) se explica que una inadecuada alimentación y las muertes por enfermedades no transmisibles están directamente relacionadas con el poco consumo de alimentos sanos como frutas frescas y secas, cereales integrales, verduras, entre otros; así como un elevado consumo de bebidas azucaradas, sodio y ácidos grasos.

En México, Jiménez Cruz, et al. (2002) obtuvo resultados similares observando en su estudio un alto consumo de bebidas azucaradas en la población general. Así también, otras investigaciones han demostrado que en los últimos años se ha incrementado la cantidad consumida de estas bebidas en niños y adolescentes, ocupando México, el primer lugar a nivel mundial por el consumo per cápita de bebidas azucaradas (Barquera et al., 2013; Olsen & Heitmann, 2008).

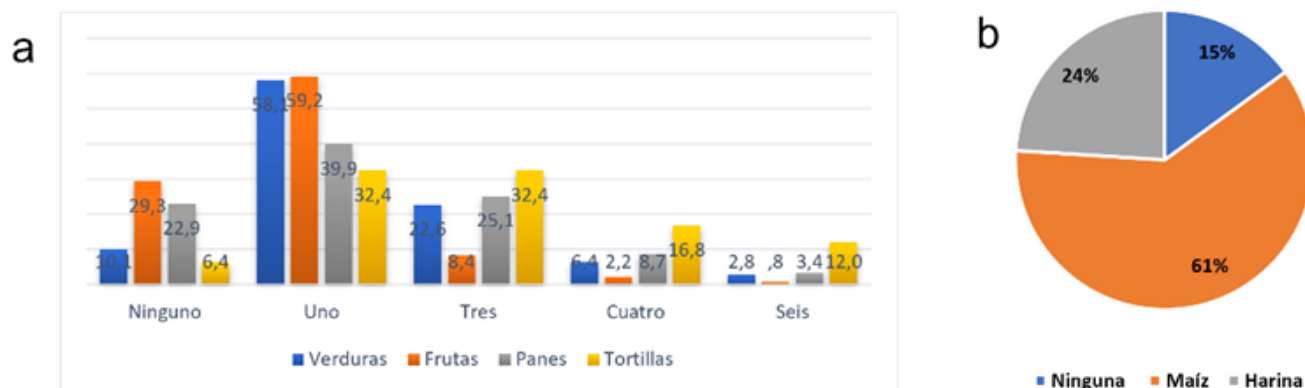
Adicionalmente, en México, la publicidad de alimentos ocurre con mayor frecuencia durante la transmisión de los programas infantiles y son las bebidas, los dulces y los cereales con azúcar añadida, que tienen un alto contenido de calorías, grasa y carbohidratos, los alimentos difundidos con mayor frecuencia (Pérez et al., 2017). Así pues, las estrategias publicitarias más utilizadas son las promociones y la asociación de productos con emociones positivas. Los resultados para el consumo diario de alimentos (figura 3a) que

incluyen verduras, frutas, panes y tortillas, siendo el consumo de frutas (59, 2%) y verduras (58,1%) las que lideraron las puntuaciones, representan un buen pronóstico en la alimentación de los adolescentes hoy en día, sin embargo, otros estudios realizados en Ecuador, como los de Hernández et al. (2021) arrojaron que el consumo diario de frutas y verduras en los adolescentes es muy irregular predominando el consumo de comida chatarra a lo largo del tiempo, lo que puede conllevar a suponer que el comportamiento alimentario es parte de la cultura de cada país o región, ya que ésta determina el qué, cómo y cuándo la gente suele comer, incluidos los alimentos aceptables e inaceptables.

Por otra parte, gran parte de la población está consciente de los alimentos que debe consumir y que son los patrones de consumo son los que marcan las pautas para fomentar el hecho de comer alimentos saludables (Camarena et al., 2016). En relación a las preferencias entre los diferentes tipos de tortillas, plato culinario tradicional mexicano, en

Figura 3

Frecuencia en el consumo de alimentos (a) y preferencias entre las tortillas (b).



la figura 3(b) se observa que de los estudiantes encuestados el 61% mostró preferencia por las tortillas de maíz, este alimento al ser de origen natural puede contribuir a disminuir posibles alteraciones a la salud de los consumidores ya que éstos valoran los atributos intrínsecos de este alimento tales como sus características organolépticas, nutricionales y también la forma como ha sido elaborada (trazabilidad) y extrínsecos del producto: precio, empaque, marca, publicidad, lugar de venta, entre otros; a los cuales cada consumidor valora de diferentes formas, sin cumplir al cien por ciento con la normativa de la teoría del consumidor (Espejel et al., 2005).

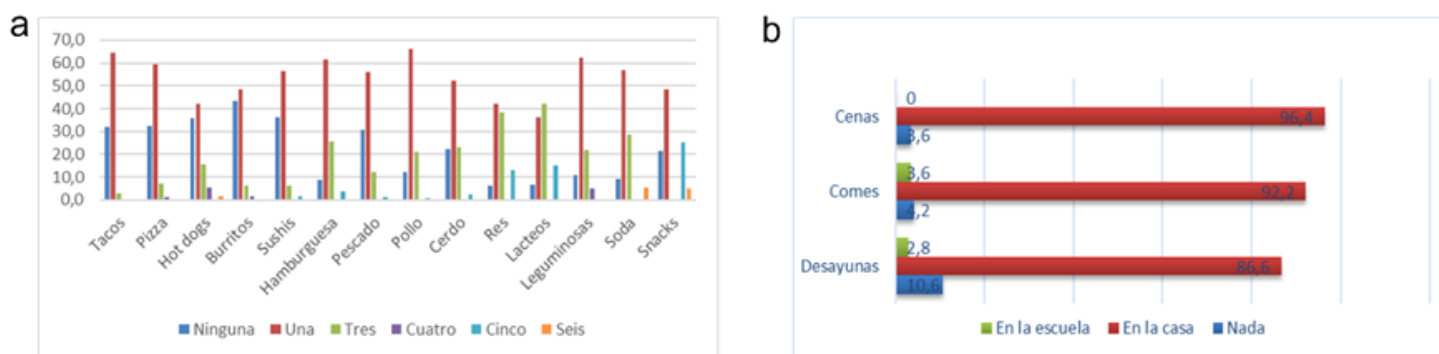
Los resultados expresados en la figura (4a), evidencian las veces que son consumidos por semana el grupo de alimentos conformados por tacos, pizza, hot dogs, burritos, sushis, hamburguesas, pescado, pollo, cerdo, res, lácteos, leguminosas soda y snacks, observándose que la mayoría de los alimentos antes mencionados se consumen una vez por semana, siendo el pollo el que se come con mayor frecuencia (66,2%),

mientras que el menos consumido de todos son los snacks, se puede decir entonces, que los adolescentes entrevistados consumen una alimentación balanceada durante la semana ya que según se observa en estos resultados ellos comen alimentos de origen vegetal, animal, así como alimentos procesados. No obstante, se deben desarrollar estrategias educativas y de intervención, además de guías alimentarias claras, con el objetivo de modificar los patrones inadecuados de consumo de algunos alimentos, tales como hamburguesas, sodas, pizzas, entre otros. Lo anterior en conjunto con la descripción de las características de esta población, ayudará a elaborar de forma más certera, un plan de acción adecuado (Fierro et al., 2019).

Por su parte, en la figura (4b) se evidencia claramente que los adolescentes consumen mayormente sus alimentos durante los tres tiempos (Desayuno, 86,6%; comida, 92,2% y cena, 96,4%) en sus casas, haciendo la cena, la comida que más consumen en ese lugar y la que menos ingieren es el desayuno, también se observa que en algunos casos no comen ni en la escuela, ni en sus casas.

Figura 4

Alimentos más consumidos a la semana (a) y lugar de consumo de alimentos (b).



En un estudio realizado por Alvear Galindo et al. (2013) se encontró que el momento de la comida en la casa no es de convivencia familiar, sino que se comparte con otras actividades como disfrutar de la televisión (42 %) y se puede inferir que no se atiende ni el tipo ni la cantidad de comida que se consume. Por su parte, Zapata et al. (2019) manifiestan que el lugar donde se consuman los alimentos, el medio ambiente y el nivel socioeconómico son determinantes del comportamiento alimentario, ya que afectan la disponibilidad, la asequibilidad y las elecciones de los diferentes tipos de alimentos. La falta de información sobre los patrones de consumo de alimentos de la población es un obstáculo para evaluar la efectividad y el impacto de diversas medidas nutricionales.

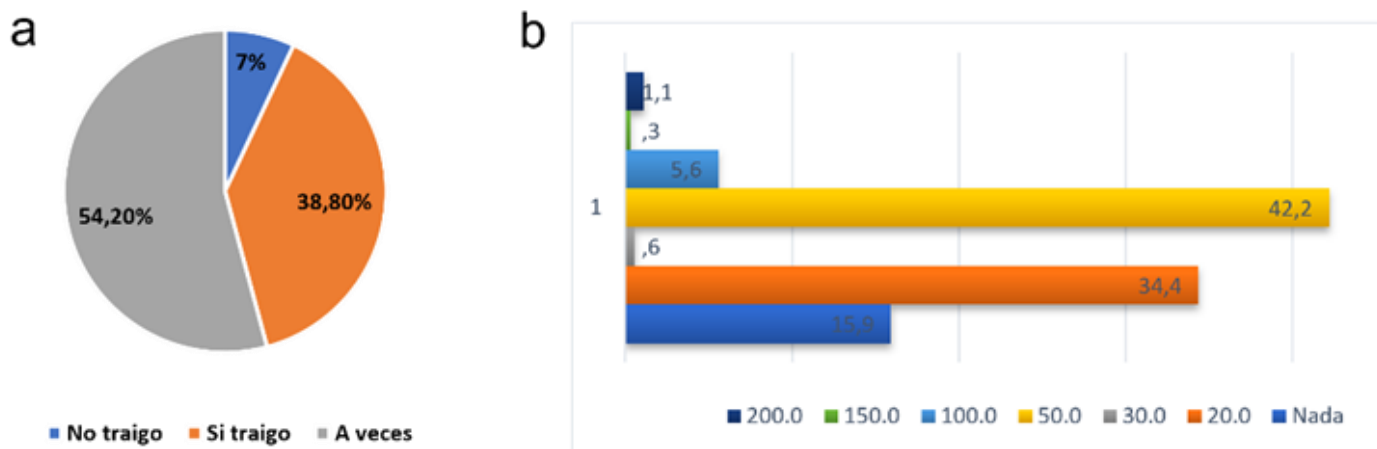
En la figura 5 (a y b) se puede apreciar que el porcentaje de chicos que lleva dinero al colegio y la

cantidad que llevan de éste, en donde: el 38,8% de los estudiantes encuestados manifiesta que sí lleva dinero a la escuela y el 54,2% lo hace a veces, además un pequeño porcentaje (7%) no lo hace, este factor puede influir negativamente en el hábito del consumo de alimentos sanos y adecuados por parte de los estudiantes de bachillerato del CBTA 197, ya que al tener dinero en sus bolsillos es más propenso al consumismo y a la facilidad de obtener alimentos poco saludables que llevándolos preparados desde casa.

El 42,2% de los estudiantes del centro de bachillerato llevan 50 pesos, el 34,4% lleva 20 pesos, solo el 5,6 % lleva 100 pesos, el 1,1% lleva 200 pesos, también se puede ver que el 15,9% no lleva nada, esta variabilidad en las cantidades de dinero que los estudiantes llevan a la institución puede deberse al poder adquisitivo que tengan en cada familia, no obstante, pudiera creerse que los

Figura 5

¿Traes dinero a la escuela? (a), cantidad de dinero traes a la escuela? (b).



estudiantes comen en sus casas como se demostró en los resultados mostrados en la figura 4(b).

Así pues, en lugar de llevar comida preparada, un 50% de los estudiantes lleva dinero para poder comprar lo que iba a consumir, con estos resultados se puede deducir que en la casa no hay dedicación para elaborar los alimentos, tampoco existe un control en el consumo dentro de la escuela, como es sabido, habitualmente los alimentos ingeridos entre las comidas suelen ser ricos en grasas e hidratos de carbono purificados Alvear et al., 2013).

A pesar de que llevar dinero al colegio puede ser perjudicial, estudios realizados en Colombia, por ejemplo, revelan que, si bien algún porcentaje de la población encuestada sabe cómo alimentarse saludablemente el factor económico impide que consuman alimentos sanos; se conoce el significado de alimentación saludable y de seguridad alimentaria, sin embargo, es su poca capacidad adquisitiva limita que se adopten patrones de alimentación saludable, razón por la cual, prima el consumo de alimentos que eliminan o disminuyen la sensación de hambre, aunque no sean saludables (Tobar et al., 2008).

Los datos mostrados en la figura 6 (a), revelan que el 73% de los encuestados compra Snacks en la escuela, si bien es el alimento menos consumido a la semana según los resultados de la figura 7, es el alimento más comprado en la escuela. Según la Organización Panamericana de la Salud (2002) y OMS (2015b) las escuelas pueden ser el lugar ideal

para inculcar buenos hábitos alimentarios desde edades tempranas. Sin embargo, en muchos países latinoamericanos incluyendo México, la venta de comida chatarra en las escuelas va en aumento, el desconocimiento de las regulaciones existentes y las estrategias de la industria alimentaria ignoran su importancia de estos datos, a pesar de la declaración de estado de emergencia pandémica por la crisis de salud pública causada por las epidemias de obesidad y diabetes, continúan con la venta de estos productos poco beneficiosos para la salud de los jóvenes.

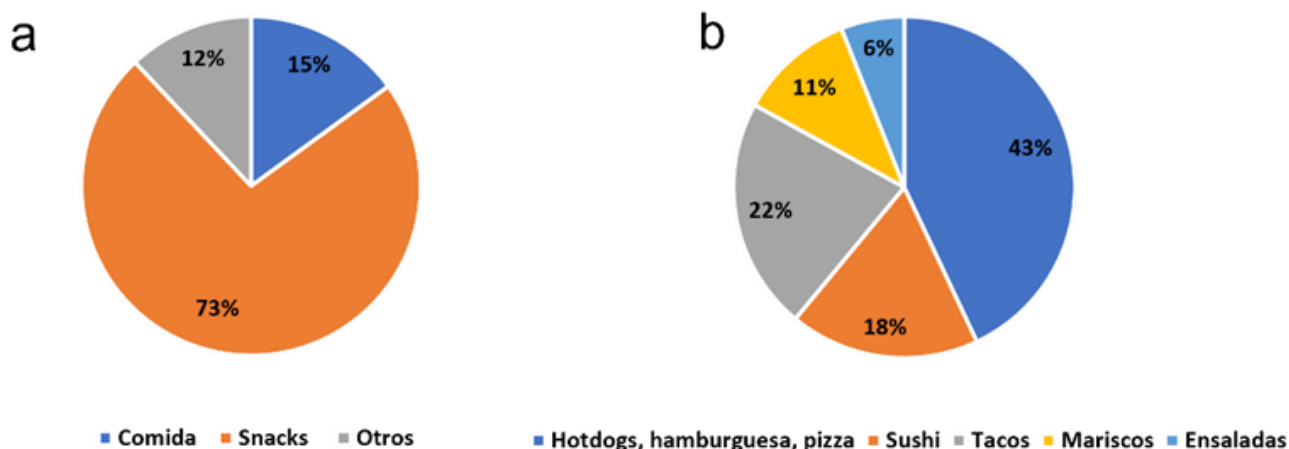
El Poder del Consumidor (2017) —organización integrante de la Alianza por la Salud Alimentaria realizó un estudio entre junio y julio de 2017 en 9 escuelas públicas primarias con horarios regulares en la Ciudad de México, Cuernavaca y San Luis Potosí. La investigación reveló que el 51% del total de la oferta al interior de las escuelas observadas fue de alimentos y bebidas ultra procesados, como galletas, dulces y botanas empaquetados.

El 55% de las escuelas tuvieron publicidad y el 63% de la oferta de bebidas fueron azucaradas. Los hallazgos se suman a la evidencia científica nacional desde la introducción de la regulación en 2010, mostrando que es una medida aislada e insuficiente para cambiar la variedad de factores que dan forma a los entornos escolares obesos.

El estudio concluyó que para cambiar el entorno escolar se necesita un enfoque multidisciplinario en el marco del bienestar de los escolares y que se base

Figura 6

¿Qué compras con el dinero que traes a la escuela? (a), comidas preferidas (b).



en la observancia del derecho a la salud y el derecho a una alimentación sana.

En la figura 6 (b), se puede evidenciar que las comidas preferidas por los estudiantes son los hot dogs, hamburguesas y las pizzas (43%), mientras las ensaladas son apetecibles solo por un 6 % de los encuestados, una vez más se evidencia que los adolescentes que estudian en el CBTA 197, no aplican buenos hábitos alimenticios, lo que significa que están propensos a desarrollar padecimientos en su adultez y obesidad.

Muñoz et al. (2017) realizaron un trabajo para evaluar la calidad de la alimentación de los estudiantes de una universidad de Madrid para determinar si la formación nutricional especializada tendría un efecto positivo en los hábitos alimentarios. Los resultados obtenidos muestran que el consumo de alimentos de este grupo dista mucho de las recomendaciones establecidas, por lo que, se recomienda elaborar un plan de acción nutricional.

Los malos hábitos alimentarios más frecuentes en este grupo son: uso frecuente de snacks ricos en energía, mayor consumo de proteínas animales y grasas saturadas, menor ingesta de fibra, así como de frutas y verduras y bajo consumo de calorías. Ingestión de alimentos ricos en calcio como queso y yogurt, grandes cantidades de bebidas azucaradas, alimentos poco saludables como pizza, hamburguesas y tartas industriales, también de grandes cantidades de productos azucarados, carbonatados y/o intoxicantes Muñoz et al., 2017).

Asimismo, el autor manifiesta que desarrollar buenos hábitos alimentarios es una excelente herramienta para prevenir enfermedades y promover la salud de la población. La mejor manera de lograr una nutrición adecuada es incluir una variedad de alimentos en su dieta diaria y semanal. Los hábitos alimentarios de la población determinan la distribución, cantidad y calidad de los diferentes alimentos ingeridos durante el día, lo que es un

determinante muy importante de su estado de salud.

Por todo lo anteriormente expuesto, se puede afirmar que es la escuela el mejor lugar para inculcar a temprana edad a los adolescentes en la práctica de hábitos saludables tanto en el consumo de una dieta balanceada como en la práctica de ejercicios físicos que eliminen el sedentarismo y ayuden fomentar su bienestar general.

Asimismo, los hábitos alimentarios saludables de las personas pueden contribuir a los sistemas de seguridad alimentaria desde una configuración de base: desde la perspectiva de las personas que compran ciertos alimentos, pueden cambiar sus gustos y preferencias y elegir alimentos más saludables con mejores propiedades proteicas y nutricionales. Esto podría proporcionar elementos para políticas públicas regionales y/o nacionales que alienten a los jóvenes a convertirse en agentes de sus propios sistemas agroalimentarios y a alejarse del consumismo occidental. Los datos recopilados también pueden ayudar a los padres de la zona a identificar las opciones alimentarias de los jóvenes y recomendar alternativas más saludables.

Por otro lado, las campañas para mejorar la nutrición de los jóvenes podrían optimizar los sistemas agroalimentarios de la región, promoviendo así un paradigma de seguridad alimentaria que abandone el consumo de productos altamente procesados y alimentos con concentraciones elevadas de productos químicos que afectan la salud. La seguridad alimentaria aspira

a convertirse en un modelo reproducible en la región, teniendo en cuenta el primer impulso de las nuevas generaciones.

Propuesta del Programa Educativo de Orientación Alimentaria

Dado el aumento del sobrepeso y la obesidad a nivel mundial, existe una creciente necesidad de desarrollar estrategias educativas para abordar este problema a través de la educación formal. Para ello se presentó la siguiente propuesta:

Programa Educativo de Orientación Alimentaria
CBTA 197 (PEOA-197)

Duración total: 40 horas (divididas en 10 sesiones de 4 horas cada una)

El Programa Educativo de Orientación Alimentaria CBTA 197 (PEOA-197) tiene como objetivo promover hábitos alimentarios saludables entre la población mexicana, basados en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012. A lo largo de 40 sesiones, con una hora de duración cada una, distribuidas en un periodo de cuatro meses, se abordarán diferentes temas relacionados con la nutrición y la alimentación, con el fin de mejorar el conocimiento y fortalecer la conducta alimentaria de los adolescentes estudiantes de bachillerato.

Competencias a desarrollar:

1. Conciencia alimentaria: Los estudiantes serán capaces de comprender la importancia de una alimentación balanceada y sus efectos en la salud a corto y largo plazo.

2. Selección de alimentos: Los estudiantes aprenderán a identificar y seleccionar alimentos nutritivos y adecuados para su dieta diaria.

3. Preparación de comidas saludables: Los estudiantes adquirirán habilidades básicas de cocina para la preparación de comidas equilibradas y deliciosas.

4. Lectura y comprensión de etiquetas: Los estudiantes podrán leer y entender la información nutricional en las etiquetas de los alimentos, tomando decisiones informadas.

Planificación de dietas: Los estudiantes serán capaces de planificar dietas equilibradas de acuerdo a sus necesidades individuales.

Sesión 1: Introducción a la Alimentación Saludable (4 horas)

- Presentación del programa y objetivos.
- Discusión sobre la importancia de una alimentación balanceada.
- Exploración de los diferentes grupos de alimentos y sus funciones.

Actividad: Juego de trivia sobre conceptos básicos de nutrición.

Sesión 2: Fundamentos de Nutrición (4 horas)

- Repaso de los macronutrientes y micronutrientes esenciales.
- Discusión sobre la pirámide alimenticia y porciones recomendadas.

Actividad práctica: Creación de un plato equilibrado utilizando recortes de revistas.

Sesión 3: Selección Inteligente de Alimentos (4 horas)

- Identificación de alimentos nutritivos y procesados.
- Debatiendo mitos alimentarios comunes.

Actividad: Juego de rol para simular la compra de alimentos saludables con un presupuesto limitado.

Sesión 4: Cocina Saludable I (4 horas)

- Introducción a las técnicas culinarias básicas I.
- Preparación de recetas simples y saludables.
- Importancia de los ingredientes frescos y locales.

Actividad práctica: Preparación de una ensalada equilibrada, por cada grupo de trabajo.

Sesión 5: Lectura de Etiquetas Nutricionales (4 horas)

- Interpretación de información en las etiquetas de los alimentos.
- Identificación de azúcares añadidos, grasas trans y otros ingredientes que causan preocupación a los consumidores.

Actividad: Análisis y comparación de etiquetas de varios productos.

Sesión 6: Planificación de Menús (4 horas)

- Creación de un plan de comidas balanceado para una semana.
- Consideración de preferencias personales y necesidades nutricionales.
- Uso de herramientas en línea para el cálculo de nutrientes.

Actividad práctica: Elaboración de un menú para un día completo.

Sesión 7: Cocina Saludable II (4 horas)

- Introducción a las técnicas culinarias básicas II.
- Preparación de platos principales y porciones saludables.
- Enfoque en la moderación y variedad de los alimentos.

Actividad práctica: Preparación de un plato principal y acompañamiento.

Sesión 8: Alimentación y Actividad Física (4 horas)

- Relación entre la alimentación y el ejercicio.
- Nutrición antes y después del ejercicio.
- Discusión sobre la importancia del movimiento regular.

Actividad: Diseño de un plan de alimentación para un día de entrenamiento.

Sesión 9: Retos y Superación de Obstáculos (4 horas)

- Identificación de desafíos comunes para mantener una alimentación saludable.
- Estrategias para superar obstáculos como la falta de tiempo y la influencia social.

Actividad grupal: Brainstorming y presentación de soluciones creativas.

Sesión 10: Huertos Escolares y Familiares (4 horas)

- Beneficios de cultivar alimentos en casa y en la escuela.
- Planificación de un huerto: elección de cultivos, diseño y cuidados básicos.

- Visita al huerto escolar o proyecto comunitario.

Importancia de compartir los conocimientos sobre huertos con la familia y la comunidad.

Este programa educativo está diseñado para brindarles a los estudiantes las herramientas y el conocimiento que necesitan para tomar decisiones nutricionales informadas y promover hábitos saludables que durarán toda la vida. Cada curso se centra en una competencia específica y proporciona actividades prácticas y teóricas que promueven el aprendizaje y la participación.

Conclusiones

Los resultados establecen una línea base favorable en el CBTA 197: la mayoría de los estudiantes son independientes en la cocina, lo cual representa una oportunidad invaluable. Esto justifica plenamente el diseño de un Programa Educativo de Orientación Alimentaria, el cual potenciará estas habilidades para construir hábitos más saludables y garantizar la seguridad alimentaria escolar, a través de la integración de habilidades culinarias lo cual, es un recurso pedagógico altamente efectivo.

A partir de los datos analizados, se desprenden las siguientes conclusiones clave como, por ejemplo: una base sólida de autonomía, ya que el 58% de los estudiantes (de 17 a 20 años) sepa cocinar elimina barreras de entrada; los adolescentes tienen la disposición para involucrarse activamente en la selección y preparación de sus comidas. El impacto a largo plazo fomenta destrezas en el

entorno escolar no solo mejora la dieta actual y previene la obesidad, sino que asegura que tomen decisiones alimentarias más acertadas y saludables en su vida adulta, tal como lo respaldan estudios previos.

Para finalizar, una intervención enfocada como el Programa de Orientación Alimentaria cuenta con terreno fértil sería capaz de enseñar sobre el valor nutricional, ya que los jóvenes tienen la motivación y las capacidades prácticas para ejecutar lo aprendido. Para darle continuidad a este proyecto, sería relevante implementar y detallar los módulos del Programa Educativo de Orientación Alimentaria, diseñar una encuesta de seguimiento para evaluar los hábitos y gastos tras implementar el programa y proponer estrategias didácticas específicas sobre cocina saludable adaptadas a adolescentes.

Referencias bibliográficas

- Alvear, M., Yamamoto, L., Morán, C., Solís, M., Torres, P., Juárez, M., Acuña, M. y Ferreira, A. (2013). Consumo alimentario dentro y fuera de la escuela. *Rev Med Inst Mex Seguro Soc*, 51(4):450-5. <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2013/im134r.pdf>
- Barquera, S., Campos, I., Hernández, L., Pedroza, A., Rivera, J. (2013). Prevalencia de obesidad en adultos mexicanos, 2000-2012. *Salud Pública Mex*. 55(2):151-160. <https://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v55s2/v55s2a12.pdf>
- Barriguet, J., Vega, S., Radilla, C., Barquera S., Hernández, L., Rojo, L., Vázquez, A. y Murillo, E. (2017). Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán. *Rev. Esp. Nutr. Comunitaria*, 23(1). https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S.CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICHOACAN.pdf
- Brown, J. (2014). *Nutrición en las diferentes etapas de la vida*. 5^{ta} ed.
- Camarena, D. y Sandoval, S. (2016). Etnocentrismo y comida típica regional: una caracterización de las preferencias y consumo de la población urbana de Sonora. *Razón y Palabra*. 20(94): <https://www.revistarazonypalabra.org/index.php/ryp/article/view/721>
- Cruz, P., Martínez, M., Olivos, M., Jiménez, D. y De la Cruz, A. (2018). Mejora del conocimiento y conducta alimentaria de los adolescentes con una intervención educativa basada en orientación alimentaria. *Rev Enferm IMSS*. 26(4): 248-255. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85060>
- De los Santos, E. y Romo, J. (2020). El huerto escolar como herramienta didáctica para ejercer el derecho a una alimentación sana en un bachillerato rural desde la perspectiva del buen vivir. *Redhes: revista de Derechos Humanos y Estudios Sociales*, 12(24):189-210. <https://acortar.link/1EeMRf>
- De Rufino, P., Muñoz, P. y Gómez, E. (1999). *Frecuencia de consumo de alimentos en los adolescentes escolarizados de Cantabria*. Comparación con el documento de consenso Guías Alimentarias para la población española. *Gaceta Sanitaria*. 1999, 13(6): 449-455. DOI:10.1016/S0213-9111(99)71405-6
- Degrave, V., Vargas, M. y Fortino, M. (2021). Estudio descriptivo: valoración de autoeficacia percibida en la alimentación de estudiantes

- universitarios. *Rev. Perú. Investig. Salud.* 5(4): 255-262. DOI: <https://doi.org/10.35839/repis.5.4.973>
- Di Nicolantonio, J., O'Keefe, J. & Wilson, W. (2018). Sugar addiction: is it real? A narrative review. *British journal of sports medicine.* 52 (14), 910-913. DOI: 10.1136/bjsports-2017-097971
- Echeverri, C. (2015). Percepciones de los adolescentes frente a las influencias psicosociales que inciden en sus hábitos alimentarios. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte.* 45: 181-195. <http://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/666/1197>
- El Poder del Consumidor (2017). *El ambiente escolar obesogénico en México: La necesidad de mejorar la regulación de la venta de alimentos y bebidas en escuelas.* <https://elpoderdelconsumidor.org/2018/08/51-de-alimentos-y-bebidas-que-se-venden-en-las-escuelas-son-chatarra/>
- Espejel, J., Fandos, C. y Flavian, C. (2005). Modelo de ecuaciones estructurales aplicado al aceite de oliva virgen del bajo Aragón, con denominación de origen protegida. *Revista Mexicana de Agronegocios.* XI(20), enero-julio. Torreón.
- Fierro, M., Salinas, J., Lera, L., González, C. y Vio del Río, F. (2019). Efecto de un programa para profesores sobre cambio de hábitos alimentarios y habilidades culinarias en escuelas públicas de Chile. *Nutr Hosp.* 36(2): 441-448. DOI: 10.20960/nh.2190
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022). *Consumo aparente de alimentos y bebidas en los hogares uruguayos. Una mirada a la realidad nacional y en hogares donde viven niños menores de 5 años.* <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/adolescencia/alimentaci%C3%B3n-en-la-adolescencia-comidas-y-recetas>
- GBD Diet Collaborators. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet.* 393(10184), 1-15. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Hernández, D., Arencibia, R., Linares, D., Murillo, D., Bosques, J. y Linares, M. (2021). Condición nutricional y hábitos alimentarios en estudiantes universitarios de Manabí, Ecuador. *Revista Española Nutrición Comunitaria.* 27(1); 13. DOI:10.14642/RENC.2021.27.1.5349
- Jiménez, A., Bacardí, M. y Jones, E. (2002). Consumption of Fruit, vegetable, soft drink, and high-fat containing snack among Mexican Children. *Arch. Med. Res.* 33:74-80. DOI: 10.1016/s0188-4409(01)00305-8
- López, E., Martínez, A., Aguilera, V., Salazar, J., Navarro, M. & Reyes, Z. (2018). Study and research of feeding behavior: Roots, development and challenges. *Revista Mexicana de Trastornos Alimenticios.* 9(1): 107-118. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.1.465>
- Maiz, E., Urdaneta, E. y Alliot, X. (2018). La importancia de involucrar a niños y niñas en la preparación de las comidas. *Nutr Hosp.* 35(4), 136-139. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.2139>
- Márquez, Y., Salazar, E., Macedo, G., Altamirano, M., Bernal, M., Salas, J. y Vizmanos, B. (2014). Diseño y validación de un cuestionario para evaluar el comportamiento alimentario en estudiantes mexicanos del área de la salud. *Nutr Hosp.* 30(1): 153-164. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2014.30.1.7451>

- Martín, S. y Marcos, E. (2008). La nutrición del adolescente. Hábitos saludables. Farmacia Profesional. Vol. 22. Núm. 10. Pp. 42-47
- Montalvo, N. Montiel, A. Fernández, G. y Purroy, R. (2021). [Huerto traspatio, como práctica de autoalimento y desarrollo económico de familias marginadas: una revisión literaria](#). En Chirinos, Y. Ramírez, A. Godínez, R. Barbera, N. y Rojas, D. (2021). (Eds.), *Tendencias en la Investigación Universitaria. Una visión desde Latinoamérica*. Vol. XIV. Fondo Editorial Universitario Servando Garcés. DOI: <https://doi.org/10.47212/tendencias2021vol.xiv.9>
- Muñoz, G., Lozano, M., Romero, C., Pérez, J. y Veiga, P. (2017). Evaluación del consumo de alimentos de una población de estudiantes universitarios y su relación con el perfil académico. *Nutr Hosp*. 34(1): 134-43
- Olsen, N. & Heitmann, B. (2008). Intake of calorically sweetened beverages and obesity. *Obesity Reviews*. Volume10, Issue 1. 68-75. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2008.00523.x>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015b). *Nutrición*. <http://www.Who.int/topics/nutrition/es/>
- Organización Panamericana de la Salud. (OPS, 2002). *La salud en las Américas*. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud. http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=16931&Itemid=
- Pereira, J. y Salas, M. (2017). Análisis de los hábitos alimenticios con estudiantes de décimo año de un Colegio Técnico en Pérez Zeledón basados en los temas transversales del programa de tercer ciclo de educación general básica de Costa Rica. *Revista Electrónica Educare*. 21(3):1
- 23. DOI: <https://doi.org/10.15359/ree.21-3.12>
- Pérez, D., Rivera, J. y Ortiz, L. (2017). Publicidad de alimentos en la programación de la televisión mexicana: ¿los niños están más expuestos? *Salud Pública Mex*. 52(2):119-126. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342010000200003&script=sci_abstract
- Rojas, D. Chirinos, Y. Moreno, G. Barbera, N., y Bracho, O. (2021). Influencia de los videojuegos en el comportamiento de los adolescentes. En Moreno, G., y Chirinos, Y. (2021) En Chirinos, Y. Ramírez, A. Godínez, R. Barbera, N. y Rojas, D. (2021). (Eds.), *Universidad, ciencia, tecnología e innovación. Pilares para la investigación y el desarrollo sostenible*. Fondo Editorial Universitario Servando Garcés. <https://doi.org/10.47212/Universidadcienciatecnologia2021.11>
- Sánchez, V. y Aguilar, A. (2015). Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria. *Nutr Hosp*, 31(1): 449-457. <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/H1229/show>
- Santiago, F. Montes, R., y Castillo, I. (2021). Huertos escolares para la promoción de hábitos alimenticios saludables en estudiantes de secundaria en Mexico, *Revista Temario Científico*, 19(1). 25-35. <https://doi.org/10.47212/rteAlinin.1.1.4>
- Tobar, L., Fajardo, L. y Vargas, L. (2008). *Exploración cualitativa de las percepciones de familias de estratos 1, 3 y 5 en Bogotá, frente a atributos de la alimentación saludable*. Trabajo de Grado. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
- Vila, A., Iñakí, E. y Sumalla, S. (2021). Conducta alimentaria en estudiantes universitarios de

primer año, incluidos los trastornos alimentarios: Proyecto RUVIC-RUNEAT-TCA. Protocolo de un estudio multicéntrico observacional. *Int J Environ Res Salud Pública*. 18(18): 9457. doi: 10.3390/ijerph18189457

Vio, F., Olaya, M., Fuentes, A. y Lera, L. (2020). Método Delphi para consensuar metodologías educativas para promover la alimentación saludable en adolescentes. *Nutr Hosp*. 37(4): 838-849. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02922>

Zapata, M., Rovirosa, A. y Carmuega, E. (2019). Urbano y rural: diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia. *Salud Colectiva*. 15(1): 1-13. DOI: <https://doi.org/10.18294/sc.2019.2201>