

La clase de Educación física como agente movilizador de hábitos alimenticios saludables en la escolaridad.

The Physical Education class as a mobilizing agent for healthy eating habits in school.

¹Daniela Causil

¹PhD. Willinton Watts - Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0620-6902>

¹Universidad de Córdoba

Correspondencia: wwatts@correo.unicordoba.edu.co

Recibido: diciembre 1 de 2024

Aceptado: diciembre 21 de 2024

Palabras clave: Nutrición escolar, hábitos alimenticios saludables, entorno socioeconómico, educación física.

Keywords: school nutrition, healthy eating habits, education, student population, socioeconomic environment, physical education tea

RESUMEN

En el contexto actual, la falta de una educación nutricional adecuada en el currículo escolar representa un desafío importante para la formación de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes. A pesar de que la educación física es una disciplina clave en el desarrollo integral de los escolares, el plan de estudios de muchas instituciones no aborda suficientemente la relación entre la actividad física y la nutrición. El estudio tiene como objetivo potenciar la clase de Educación Física como un agente movilizador en el currículo para coadyuvar a la mejora de los hábitos alimenticios saludables en escolares de la I.E. INEM. El enfoque metodológico utilizado fue el cualitativo, tipo de investigación, la investigación acción, lo cual permitió explorar en profundidad las causas detrás de los hábitos alimenticios de los estudiantes, desarrollando ciclos de planificación, acción, observación y reflexión. Los resultados obtenidos revelaron que los docentes tienen un buen conocimiento de los problemas relacionados con los hábitos alimenticios de los estudiantes, una notable falta de educación nutricional en el currículo escolar. Finalmente se identifica que la integración de la nutrición en las clases de educación física es un paso crucial para mejorar los hábitos alimenticios de los

estudiantes, se recomienda realizar seguimiento a largo plazo para evaluar la efectividad de intervenciones. Todo esto permitió concluir que, si bien existen retos significativos en cuanto a la educación nutricional en las escuelas, la integración de contenido relacionado con hábitos alimenticios saludables en el ámbito de la educación física puede ser una estrategia eficaz para mejorar la salud integral de los estudiantes.

ABSTRACT

In the current context, the lack of adequate nutritional education in the school curriculum represents a significant challenge for the formation of healthy eating habits in students. Although physical education is a key discipline in the comprehensive development of schoolchildren, the curricula of many institutions do not sufficiently address the relationship between physical activity and nutrition. This study aims to enhance the Physical Education class as a mobilizing agent in the curriculum to contribute to the improvement of healthy eating habits in schoolchildren of the I.E. INEM. The methodological approach used was the qualitative type of research, action research, which allowed us to explore in depth the causes behind the students' eating habits, developing cycles of planning, action, observation and reflection. The results obtained revealed that teachers have good knowledge of the problems related to students' eating habits, a notable lack of nutritional education in the school curriculum. Finally, it is identified that the integration of nutrition in physical education classes is a crucial step to improve students' eating habits; long-term follow-up is recommended to evaluate the effectiveness of interventions. All of this allowed us to conclude that, although there are significant challenges regarding nutritional education in schools, the integration of content related to healthy eating habits in the field of physical education can be an effective strategy to improve the comprehensive health of students.

INTRODUCCIÓN

La educación física es una disciplina fundamental en el desarrollo integral de los escolares, no solo en términos de actividad física, sino también en la promoción de hábitos de vida saludables (Marín, 2024). Sin embargo, el plan de estudio actual en muchas instituciones, presentan deficiencias significativas en la inclusión de contenido estructurado sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables. Esto ha llevado a que muchos estudiantes no reciban la orientación necesaria para tomar decisiones informadas sobre su

alimentación, lo que como plantea Haines (2022) repercute negativamente en su salud.

En la actualidad, existe un aumento de los niveles de prevalencia e incidencia de enfermedades no transmisibles, tanto en adultos, como en niños y adolescentes. Asimismo, éstas se hallan vinculadas a estilos de vida poco saludables (Gil, 2020), siendo uno de los aspectos claves alimentación, por ende, es fundamental educar al respecto desde el área de educación física.

En los últimos años, la importancia de los hábitos alimenticios en la población escolar ha ganado significativamente

como un área crítica de enfoque en la salud pública y la educación. El aumento alarmante de obesidad y problemas de salud relacionados resalta la necesidad urgente de que las escuelas desempeñen un papel activo en la promoción de hábitos alimentarios saludables entre los estudiantes (OMS, 2024).

En la Institución Educativa INEM Lorenzo María Lleras, ubicada en la ciudad Montería, departamento Córdoba, esta problemática es particularmente apremiante, las observaciones indicaron que muchos estudiantes de sexto grado carecen de orientación adecuada para tomar decisiones alimentarias convenientes. Al respecto, Drewnowski y Almiron-Roig (2010) sostienen que las percepciones y preferencias de sabor en los niños son factores clave que influyen en sus elecciones alimenticias.

Desafortunadamente, los niños a menudo no pueden diferenciar entre alimentos saludables y no saludables (Alvarado et al., 2013); se les hace creer que cualquier cosa que sus padres les proporcionen es adecuada. Esta idea errónea, junto con una deficiencia en la educación nutricional, contribuye al aumento de las tasas de obesidad y otras complicaciones de salud a una edad temprana.

Es fundamental que se realice un análisis profundo sobre lo que se enseña en las clases de educación física y cómo esta materia puede transformarse en un vehículo para promover hábitos alimenticios saludables. La formación y capacitación de los docentes en esta área, así como la implementación de

temáticas al respecto en el currículo escolar, son esenciales para asegurar que se transmitan conocimientos pertinentes sobre la nutrición y su impacto en el desarrollo físico y mental de los estudiantes. Los hábitos de vida adquiridos en la infancia son determinantes para mantener un estilo de vida saludable en la adultez (Muñoz, 2018).

En vista del panorama actual, en el artículo se visualiza de cómo estudiantes y docentes respondieron a una serie de entrevistas y realización de talleres en base a hábitos alimenticios saludables, y la respuesta que cada uno sostuvo. Todo esto con el objetivo de potenciar la clase de Educación Física como un agente movilizador en el currículo para coadyuvar a la mejora de los hábitos alimenticios saludables en escolares de grado sexto de la I.E. INEM.

El papel del profesor de educación física es esencial para generar un cambio positivo hacia opciones de estilo de vida más saludables. Al integrar la educación nutricional en los programas de educación física, las escuelas pueden facilitar el desarrollo de hábitos más saludables que beneficien a los niños tanto ahora como en sus vidas futuras. A la luz de estos desafíos, la intención es potenciar la educación física como aspecto clave para promover hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes.

Todo el proceso investigativo partió del cuestionamiento; ¿De qué manera se potencia la clase de Educación Física como un agente movilizador en el currículo para coadyuvar a la mejora de

los hábitos alimenticios saludables en escolares de grado 6 de la I.E. INEM?

observación y reflexión, a fin de abordar problemas específicos y promover cambios significativos.

METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo, permitiendo explorar y comprender en profundidad las causas de un problema específico. En la investigación cualitativa la base de recolección es el investigador, los datos se revisan a profundidad, es holística, muy flexible y de riqueza interpretativa; no se prueban hipótesis, se generan (Hernández et al., 2014). Desde una perspectiva interpretativa se estudió la realidad en su contexto, permitiendo una comprensión más rica de los fenómenos a través de los significados que tuvieron para las personas involucradas. El objetivo fue explicar, predecir y describir el "por qué" de las conductas y actitudes observadas, buscando un análisis profundo y reflexivo de los significados subjetivos e intersubjetivos que configuraron la realidad de los estudiantes.

El tipo de investigación utilizado fue investigación-acción (IA), según lo definió Balcázar (2003), este método implica un cuestionamiento autorreflexivo por parte de los participantes, quienes se involucraron activamente en el proceso con el fin de mejorar la racionalidad y la justicia en sus prácticas educativas. La investigación-acción fue particularmente adecuada en contextos de transformación social y educativa, permitiendo a los investigadores y participantes trabajar conjuntamente en ciclos de planeación, acción,

Población

La población objeto de estudio fueron los 1450 estudiantes matriculados la Institución Educativa INEM Lorenzo María Lleras en el año 2024. Esta institución se caracteriza por tener una población estudiantil mixta y urbana, lo que fue relevante para el diseño e implementación del proyecto.

Grupo de Interés

Los grupos de interés son núcleos de pobladores que participan del diagnóstico, estudio y la formulación de propuestas de solución en torno de un tema de interés específico (Cárdenas, 1993, citado en Watts 2022). Los grupos de interés en este estudio, fueron dos, el de estudiantes fue escogido por ser parte del proceso de articulación institución educativa INEM y Universidad de Córdoba el cual desarrolla ciclos de practica docente y el otro el de los docentes de educación física de básica secundaria de la institución, los cuales de manera voluntaria decidieron hacer parte del proceso. Desde el punto de vista anterior se incluyeron:

-Internamente: Estudiantes del grado 6-A, quienes fueron los sujetos principales de la investigación. Se trabajó específicamente con un grupo de 30 estudiantes, a quienes se les aplicaron las intervenciones diseñadas.

Además, se consideró fundamental el acompañamiento de docentes de

educación física en el proceso, dado que su implicación fue crucial para la capacitación en hábitos saludables y para fortalecer el impacto de las intervenciones educativas. Esta acción colaborativa permitió desarrollar un plan de trabajo que fusionó la educación física con la promoción de hábitos saludables, buscando generar reflexiones sobre la importancia del cambio en los estilos de vida de los estudiantes y la propuesta de un plan de estudios adecuado a estas necesidades.

Para garantizar aspectos éticos del estudio se tuvieron en cuenta criterios rigurosos de inclusión, como que los estudiantes fueran matriculados en grado sexto en la institución, que firmaran un consentimiento informado con la intención de que comprendieran mejor el estudio incluyendo a sus padres de familia para que autorizaran la participación de sus hijos. Con relación a los docentes, fueron informados del proyecto e igualmente firmaron consentimiento.

Instrumentos

Para la recopilación de datos se aplicaron los siguientes instrumentos:

Entrevista Semiestructurada:

Objetivo: Obtener información detallada sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes.

Descripción: Se llevó a cabo una entrevista tomada del documento Unicef. "Estado mundial de la infancia 2019: Niños, alimentos y nutrición-

Crecer bien en un mundo en transformación". Con cada estudiante durante la clase de educación física. Las preguntas se centraron en:

- Hábitos alimenticios en la escuela y en casa.
- Alimentos consumidos diariamente.
- Factores que influyeron en sus elecciones alimenticias (familia, amigos, economía etc.).
- Formato: el taller fue grabado (con consentimiento) y transcrito para su análisis posterior. Se utilizaron preguntas abiertas para facilitar la expresión libre de los participantes. La entrevista si fue escrita

Taller Colectivo:

Objetivo: Fomentar la reflexión y el diálogo sobre hábitos alimenticios y su relación con la educación física.

Descripción: Se organizó un taller en el que participaron estudiantes y docentes, con especial énfasis en el área de educación física. En este taller se desarrolló:

- Conversaciones grupales que fomentaron la discusión y permutación de pensamientos.
- Exposiciones sobre la importancia de los hábitos alimenticios combinando la actividad física.

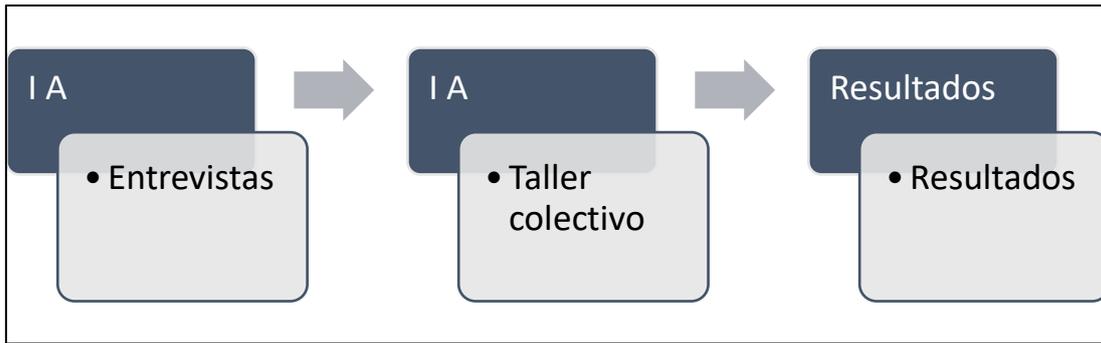


Figura 1. Instrumentos.

Análisis de resultados

Los datos recopilados a través de las entrevistas y el taller colectivo se analizaron mediante un enfoque cualitativo, utilizando técnicas de análisis de contenido. Se identificaron patrones, temas recurrentes y significados emergentes (Sánchez, 2023), los cuales proporcionaron información sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes y su relación con la educación física. El análisis buscó interpretar las experiencias de los participantes y ofrecer conclusiones que informaran la práctica educativa y la formulación de un plan académico dentro del área de educación física adaptado a las necesidades identificadas.

RESULTADOS

El análisis de los hábitos alimenticios de los estudiantes reveló varios aspectos claves, de los cuales dos tuvieron mayor relevancia y se encuentran debidamente graficados en Tabla 1 y Tabla 2. Percepción general de los varios docentes destacaron que los estudiantes tienen un fuerte interés por

hábitos alimentarios: Se observó que los estudiantes tienen poco conocimiento sobre nutrición y salud alimentaria. Aunque algunos muestran interés por aprender, la mayoría carece de la información necesaria para tomar decisiones alimentarias saludables, lo que resalta la falta de educación nutricional en la escuela y en el hogar.

Desigualdades nutricionales: Los docentes señalaron que muchos estudiantes provienen de entornos socioeconómicos bajos, lo que limita su acceso a alimentos saludables. Esto afecta directamente sus elecciones alimenticias, ya que tienden a consumir opciones más económicas y menos nutritivas.

Conocimiento y conciencia: Los estudiantes carecen de información básica sobre nutrición. Esto se debe principalmente a la falta de programas educativos en las escuelas y en los hogares, lo que impide que tomen decisiones informadas sobre su alimentación. Interés por aprender: A pesar de la falta de educación formal, relacionada con el tema, aprender sobre hábitos alimenticios saludables y su impacto en la salud.

Papel de la Institución Educativa INEM: El ambiente escolar, especialmente la oferta de alimentos en las cafeterías influye en las elecciones alimenticias de los estudiantes. Los docentes también consideraron importante implementar programas de concientización sobre nutrición, especialmente en las clases de educación física, para cambiar los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Colaboración con las familias: Se destacó la necesidad de involucrar a las familias en la educación nutricional. Los

Sin embargo, un gran número de adolescentes valora la alimentación saludable y se esfuerza por mejorar sus hábitos alimenticios. No obstante,

docentes sugirieron realizar talleres para padres y ofrecer recursos educativos dentro de las clases de educación física. La colaboración entre la escuela y la familia es clave para fomentar hábitos alimenticios saludables en los estudiantes.

Responsabilidad compartida: La promoción de una alimentación saludable debe ser una tarea conjunta entre las escuelas y las familias. Ambos deben trabajar juntos para apoyar a los estudiantes en la adopción de hábitos alimentarios adecuados.

muchos se enfrentan a obstáculos significativos, especialmente en lo que respecta al costo y el acceso a estos.

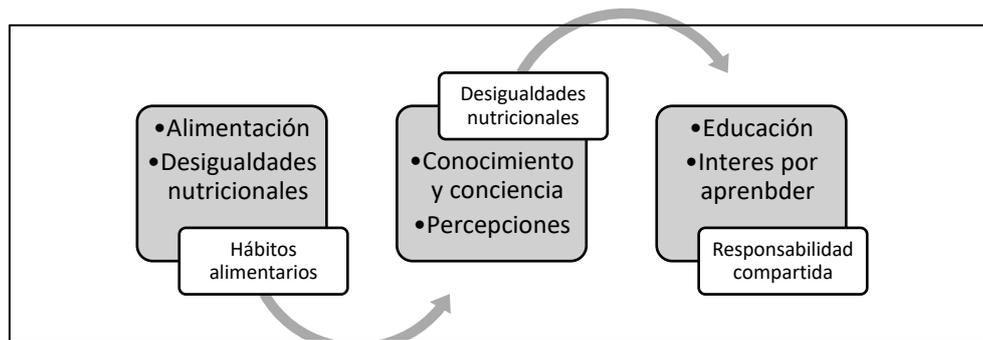


Figura 2. Percepción general

Percepción del Sabor y la Satisfacción.

Tanto el sabor como la textura de la comida chatarra son factores clave que influyen en su elección y consumo. Esta preferencia se debe, en gran medida, a la percepción de mayor placer sensorial que generan estos alimentos en comparación con opciones más saludables (Tabla 1).

De acuerdo con un estudio realizado por Hawkes (2006), la palatabilidad de los alimentos ultra procesados, especialmente aquellos que contienen

sabores dulces, salados y grasos, resulta muy atractiva y tiene un impacto directo en las decisiones alimentarias, particularmente entre los jóvenes. Por otro lado, Lusk (2013) afirman que la textura crujiente, junto con la combinación de sabores intensos, genera una experiencia sensorial que hace que los alimentos ultra procesados sean aún más llamativos y difíciles de resistir.

La Tabla 1 presenta una comparación entre las respuestas de los estudiantes y las observaciones de los docentes sobre

las preferencias alimenticias y los hábitos de los estudiantes, junto con el respaldo teórico de investigaciones previas.

La tabla refleja cómo las percepciones de los estudiantes sobre los alimentos procesados y azucarados coinciden con las observaciones de los docentes, quienes explican que estas preferencias son el resultado de una combinación de

factores, como la exposición temprana a estos productos y la falta de conciencia crítica en los jóvenes sobre los efectos negativos para la salud. Los estudios citados respaldan estas observaciones, indicando que los hábitos alimenticios poco saludables se desarrollan desde la niñez y se refuerzan por factores como la accesibilidad a alimentos atractivos y la influencia del entorno social.

Respuesta	Relatos estudiantes	Relato Docentes	Respaldo teórico
R1	“los dulces son mejores”	la ingesta de dulces desde la niñez también hace que ellos desarrollen un gusto excesivo por dulces	Swinburn.(2011)los patrones de consumo de alimentos desde una edad temprana, como el consumo frecuente de dulces, pueden influir en la preferencia por los sabores dulces y contribuir a comportamientos alimentarios poco saludables a lo largo de la vida.
R2	“las papas de fritas saben mejor”	“la combinación de endulzantes, texturas y colorantes artificiales le aportan sabor que hace que se sientan más atraído por alimentos de ese tipo”	Spence (2015) la combinación de factores como los endulzantes, las texturas y los colorantes artificiales puede intensificar el sabor de los alimentos, lo que aumenta su atractivo y hace que los consumidores se sientan más atraídos por ellos.
R3	“se me antoja mucho las bebidas gaseosas y los empaquetados”	Ellos al estar jóvenes no tienen dominio propio ni conciencia para negarse a comer lo que afecta a su cuerpo	Loewenstein y Chater (2017) "Los adolescentes a menudo carecen del autocontrol y la conciencia necesarios para resistirse a los alimentos altamente procesados que están diseñados para atraer sus preferencias sensoriales. Como resultado, es más probable que elijan alimentos que contribuyan a tener malos resultados de salud a largo plazo".
R4	“me gusta la chatarra”	“Debido a la formación desde su niñez, desarrollo en ellos el gusto y la elección	Birch & Anzman (2010): Desde pequeños, los niños que comen comida chatarra tienden a

		por la comida chatarra que por la sana	desarrollar un gusto por estos alimentos, dejando de lado opciones más saludables.
--	--	--	--

Tabla 1. percepción del sabor y satisfacción. Fuente: Elaboración de los autores.

Accesibilidad y Disponibilidad de Alimentos Saludables

Muchos estudiantes señalan que no siempre tienen acceso a opciones saludables en su entorno, ya sea en casa o en la escuela. Esto sugiere que la disponibilidad de frutas, verduras y otros alimentos nutritivos es limitada, lo que dificulta la adopción de una dieta más equilibrada.

Según la investigación de Caspi (2012), la accesibilidad a alimentos saludables está estrechamente relacionada con los entornos donde las personas viven y se alimentan, sugiriendo que las comunidades con menos recursos tienden a tener menor acceso a opciones nutritivas.

La Tabla 2 muestra las respuestas de los estudiantes y lo que los docentes observan sobre las dificultades económicas que enfrentan los estudiantes para acceder a alimentos saludables, junto con algunas investigaciones que explican lo que está pasando.

Lo que nos dice esta tabla es que los estudiantes enfrentan una serie de problemas económicos que dificultan su acceso a alimentos saludables. Los estudios respaldan estas observaciones, señalando que los precios elevados de los alimentos saludables y las limitaciones económicas son barreras importantes para una alimentación adecuada.

Respuesta	Relato Estudiante	Relato Docente	Respaldo teórico
R1	“Las frutas son muy caras”	“los estudiantes entre comprar una fruta o una galleta optarían por la galleta que es de menor valor”	Anaya et al. (2014): La elección de alimentos más baratos y de menor valor nutricional es común en estudiantes, especialmente cuando los alimentos saludables tienen un costo más elevado, lo que lleva a preferir opciones menos saludables, pero más accesibles.
R2	“no alcanza para comprar comida sana”	“la mayoría de los estudiantes son de bajos recursos y es una barrera que impide que se alimenten bien”	Bajaña (2024): Los estudiantes de familias de bajos recursos enfrentan barreras económicas significativas que limitan su acceso a alimentos saludables, lo que contribuye a dietas desequilibradas y problemas de salud.
R3	“solo puedo comprar comida chatarra”	La cantidad de dinero que sus padres les da para merienda solo les	Hernández (2019): La disponibilidad limitada de recursos financieros en familias de bajos ingresos a menudo obliga a los niños a comprar alimentos

		alcanza para comprar comida chatarra	chatarra, ya que estos son baratos y más accesibles que opciones saludables.
R4	Aquí las cosas son costosas, sobre todo las frutas	En esta institución el 80% provienen de zonas rurales, son de estrato socioeconómico bajo y se alimentan de lo que cosechan en sus casas, pero al llegar al casco urbano se encuentran con que los alimentos tienen un costo elevado	Unicef (2023): explica cómo la autosuficiencia alimentaria en las zonas rurales reduce los costos, mientras que las zonas urbanas enfrentan precios más altos debido a la dependencia de mercados y distribución.

Tabla 2. Accesibilidad y disponibilidad de alimentos saludables Fuente: Elaboración de los autores.

DISCUSIÓN

Los resultados del estudio revelaron que los estudiantes tienen un conocimiento limitado sobre nutrición y salud alimentaria, lo que refleja una clara deficiencia en la educación nutricional dentro de las escuelas y en los hogares. Aunque algunos estudiantes mostraron interés por aprender, la falta de información sobre la alimentación saludable limita su capacidad para tomar decisiones informadas. Este hallazgo es consistente con la literatura, que destaca la importancia de la educación nutricional para formar hábitos alimenticios saludables en la infancia y prevenir problemas de salud en el futuro (Vázquez, 2023).

Es crucial que los programas escolares de educación física incluyan no solo actividades físicas, sino también contenidos educativos sobre nutrición, ya que la falta de conocimiento nutricional puede influir directamente en las elecciones alimenticias de los

estudiantes. La ausencia de estos contenidos dentro del currículo escolar resalta la necesidad de una reforma educativa que integre aspectos de la salud y la nutrición.

Uno de los hallazgos más significativos fue que muchos estudiantes no tienen acceso adecuado a alimentos saludables debido a su entorno socioeconómico. En muchas ocasiones, las opciones nutritivas son más costosas y menos accesibles, lo que obliga a los estudiantes a optar por alimentos más baratos y menos saludables. Este fenómeno ha sido respaldado por estudios previos (Caspi, 2012), que indican que las comunidades con menos recursos tienden a tener menor acceso a alimentos frescos y nutritivos. La figura 2, que muestra las respuestas de los estudiantes y docentes sobre las dificultades económicas para acceder a alimentos saludables, subraya que los precios elevados son una barrera

significativa para una alimentación adecuada.

Los docentes también señalaron que muchos estudiantes provienen de contextos socioeconómicos bajos, lo que afecta directamente sus elecciones alimenticias. Esta realidad coincide con lo que indican otros estudios que sugieren que los hábitos alimenticios de los niños se ven fuertemente influenciados por factores socioeconómicos Gómez. (2018). A pesar de las limitaciones, se observó que muchos estudiantes estaban dispuestos a mejorar sus hábitos alimenticios si tuvieran más acceso a alimentos saludables, lo que indica una necesidad de intervención educativa.

A pesar de la falta de programas educativos estructurados, varios docentes destacaron el interés de los estudiantes por aprender sobre nutrición y sus implicaciones para la salud. Esto sugiere que hay una disposición para mejorar, pero esta necesidad no está siendo cubierta adecuadamente en el contexto escolar. Los estudios previos también destacan que cuando los niños tienen acceso a

Después de realizar las entrevistas y el taller con los estudiantes, se pudo identificar que los profesores tienen una comprensión bastante clara de los problemas que enfrentan los estudiantes en relación con sus hábitos alimenticios. Esto muestra que los docentes están conscientes de los desafíos, pero también queda claro que hace falta una mayor inversión en educación nutricional. Según FAO (2022), la educación nutricional debe ser una prioridad dentro de los

educación nutricional adecuada, pueden tomar decisiones más informadas sobre su alimentación y mejorar su bienestar a largo plazo (Rodríguez, 2024).

Es necesario que las escuelas implementen programas educativos de nutrición más robusta, no solo dentro de las clases de educación física, sino como parte integral de la formación académica general. Esto no solo proporcionaría información básica sobre los nutrientes y su relación con la salud, sino que también ayudaría a formar actitudes positivas hacia los hábitos alimenticios saludables.

Además, el diseño de una unidad didáctica centrada en la nutrición dentro de las clases de educación física podría ser una forma efectiva de integrar este tema en el currículo escolar. Esta unidad debe incluir contenidos prácticos sobre la relación entre una dieta balanceada, el rendimiento físico y el bienestar general, lo que facilitaría la comprensión de los estudiantes sobre cómo la nutrición impacta su salud y rendimiento.

CONCLUSIONES

programas escolares, ya que es fundamental para el desarrollo de hábitos alimenticios saludables y para la prevención de enfermedades. Por lo tanto, es esencial que las escuelas no solo proporcionen información, sino que también creen estrategias que fomenten activamente elecciones alimentarias más saludables entre los estudiantes.

Es también importante destacar la necesidad de una colaboración más

estrecha entre las escuelas y las familias. Los padres juegan un rol esencial en la formación de hábitos alimenticios saludables, y un trabajo conjunto podría potenciar el impacto de las iniciativas educativas. Según Berge. (2012), la participación de las familias en las decisiones relacionadas con la alimentación de los niños es crucial para el éxito de las intervenciones educativas. Esta colaboración asegura que los hábitos saludables se refuercen tanto en el hogar como en la escuela, favoreciendo una cultura de salud integral.

Por otro lado, una de las recomendaciones más relevantes es realizar un seguimiento de los estudiantes al final del proceso. Esto ayudará a determinar si realmente es posible integrar hábitos alimenticios saludables dentro de las clases de Educación Física, y si el enfoque propuesto tiene resultados positivos. Este seguimiento también permitirá observar si una unidad didáctica enfocada en nutrición logra cumplir con su objetivo de enseñarles a los estudiantes sobre la importancia de una alimentación saludable, y si se logra implementar este conocimiento en su vida cotidiana. En este sentido, Mendoza (2020) destaca que los docentes de Educación Física tienen un rol crucial en la promoción de hábitos saludables, no solo en cuanto al ejercicio, sino también en la educación nutricional. Según este autor, las clases de Educación Física son el espacio ideal para integrar la nutrición como un componente integral del bienestar físico de los estudiantes, ya que la actividad

física y la alimentación adecuada están estrechamente vinculadas.

Recomendaciones para Futuras Investigaciones:

Implementación de Programas Educativos: Es fundamental desarrollar programas educativos específicos que incluyan talleres de nutrición tanto para los estudiantes como para los padres de familia. Estos talleres deben tener como objetivo sensibilizar y educar a la comunidad escolar sobre la importancia de una alimentación saludable y su impacto en el bienestar general. Al involucrar a las familias, se puede generar un ambiente más propicio para la adopción de hábitos saludables tanto en el hogar como en la escuela.

Desarrollo de una Unidad Didáctica sobre Nutrición: Es crucial diseñar una unidad didáctica enfocada en la enseñanza e implementación de hábitos alimenticios saludables dentro de las clases de Educación Física. Esta unidad debe integrar contenidos prácticos sobre nutrición y su relación con el rendimiento físico y la salud. De esta manera, se facilitaría la comprensión de los estudiantes sobre cómo una dieta balanceada puede mejorar su rendimiento en actividades físicas y, a su vez, promover el bienestar a largo plazo.

Promoción de la Conciencia Comunitaria: Para fomentar cambios duraderos, es importante promover la conciencia comunitaria sobre hábitos alimentarios positivos. Se debe involucrar a toda la comunidad educativa, incluyendo maestros, estudiantes, padres y personal administrativo, en iniciativas que fomenten el bienestar y la salud. La colaboración con organizaciones locales

y la realización de actividades comunitarias relacionadas con la nutrición pueden ser claves para crear un entorno que apoye el desarrollo de hábitos saludables en los estudiantes.

REFERENCIAS

Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S. & Murray, C. J. (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), 1958-72. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)

Alvarado Lagunas, E., & Luyando Cuevas, J. R. (2013). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 21(41), 143-1. <https://www.scielo.org.mx/pdf/estsoc/v21n41/v21n41a6.pdf>

Anaya-García, S. E., & Álvarez-Gallego, M. M. (2018). Factores asociados a las preferencias alimentarias de los niños. *Revista eleuthera*, 18, 58-73. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2011-45322018000100058&script=sci_arttext

Bajaña Santana, A. G. (2024). Factores socioeconómicos y su impacto en la alimentación saludable de las familias del Sector Sol Brisa del cantón Babahoyo, periodo junio septiembre 2024 (Bachelor's thesis, Babahoyo: UTB-FCS, 2024).

<https://dspace.utb.edu.ec/handle/4900/0/17558>

Balcazar, F. E. (2003). Investigación acción participativa (iap): Aspectos conceptuales y dificultades de implementación. *Fundamentos en humanidades*, (7), 59-77. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1272956>

Berge, J. M., MacLehose, R. F., Loth, K. A., Eisenberg, M. E., Fulkerson, J. A., & Neumark-Sztainer, D. (2012). Family meals: Associations with weight and eating behaviors among mothers and fathers. *Appetite*, 58(3), 1128–11. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22425759/>

Birch, L. L. y Fisher, J. O. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents. *Pediatrics*, 101(2), 539-549. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12224660/>

Caspi, C. E., Sorensen, G., Subramanian, S. V., & Kawachi, I. (2012). El entorno alimentario local y la dieta: Una revisión sistemática. *Health & Place*, 18(5), 1057–1066. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22717379/>

Drewnowski, A., Almiron-Roig, E., Montmayeur, J.-P., & le Coutre, J. (Eds.). (2010). Human perceptions and preferences for fat-rich foods. In *Fat detection: Taste, texture, and post-ingestive effects* (Chapter 11). CRC Press/Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1201/9781420091732>.

Gil, J. F. L., Cavichioli, F. R., & Lucas, J. L. Y. (2020). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en escolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 786-792. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/69931>

Gómez, MI, et al. (2018). "Estatus socioeconómico y acceso a los alimentos: impacto en los hábitos alimentarios de los escolares". *Public Health Nutrition*.

Haines, K. M. H., et al. (2022). The impact of nutrition education on students' dietary habits and health outcomes: A systematic review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. <https://www.researchgate.net/publication/230850710> The Impact of Nutrition Education Interventions on the Dietary Habits of College Students in Developed Nations A Brief Review

Hawkes, C. (2006). Uneven dietary development: linking the policies and processes of globalization with the nutrition transition, obesity and diet-related chronic diseases. *Globalization and health*, 2, 1-18.

Marín, L. M. D. L. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus*, 7(1), 1-11.

Mendoza, J. A., et al. (2020). "Physical education teachers' role in promoting

<https://link.springer.com/article/10.1186/1744-8603-2-4>

Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. Baptista Lucio, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6° ed.). México: McGraw Hill Interamericana Editores S.A. deC.V. <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20BaptistaMetodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

Hernández García, M. B. (2019). Estrategias Educativas para disminuir el sobrepeso y la obesidad infantil en relación con la actividad física y los hábitos nutricionales en la Unidad Educativa 10 de Agosto del Cantón San Pedro de Huaca (Bachelor's thesis). <https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/14300>

Loewenstein, G., y Chater, N. (2017). Autocontrol en la era de la abundancia: el caso de los jóvenes y las elecciones alimentarias.

Lusk, C. (2013). Textura de los Alimentos: Cómo se Influyen Mutuamente el Sabor y la Textura. <https://www.paradise-fruits.de/es/textura-de-los-alimentos-como-se-influyen-mutuamente-el-sabor-y-la-textura/>

healthy eating and physical activity in schools." *Health Education Research*, Informe estado mundial de la infancia.

Muñoz Ramos, E. (2018). Obesidad infantil en los centros educativos. Un estudio sobre el cambio generacional en

los hábitos alimentarios (Tesis de licenciatura). Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura FAO (2022). <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/48bb043e-a8f7-43f5-affe-331a61d92ace/content>

Organización mundial de la salud (2024). Obesidad y sobrepeso. Datos y cifras. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Rodríguez, M. G. A., & Saltos, S. P. U. (2024). Educación alimentaria para la Swinburn, B. A., Sacks, G., Hall, K. D., McPherson, K., Finegood, D. T., Moodie, M. & Gortmaker, S. L. (2011). The global obesity pandemic: Shaped by global drivers and local environments. The Lancet, 378(9793), 804-814. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60813-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60813-1)

Unicef (2023). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2023. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/62edbe6e-fcb9-477d-8a88-e35613dbf4db/content/state-food-security-and-nutrition-2023/urbanization-affects-agrifood-systems.html>

Vázquez-Frias, R., Ladino, L., Bagés-Mesa, M. C., Hernández-Rosiles, V., Ochoa-Ortiz, E., Alomía, M., ... & Koletzko, B. (2023). Consenso de alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y

prevención de problemas de salud en niños de educación Inicial. Revista Científica Sinapsis, 24(1). <https://www.itsup.edu.ec/myjournal/index.php/sinapsis/article/view/1021>

Spence, C. (2015). La influencia de los factores sensoriales en la elección y el disfrute de los alimentos. <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-diabetes-nutricion-13-articulo-influencia-multisensorial-sobre-conducta-alimentaria-S2530016417302537>

Nutrición Pediátrica: COCO 2023. Revista de Gastroenterología de México, 88(1), 57-70. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0375090622001318>

Watts Fernández, W. J. (2021). Práctica pedagógica reflexiva: la acción colectiva para transformar la educación física en básica secundaria. Del enraizamiento biológico a la emergencia humana. <https://bonga.unisimon.edu.co/items/f71ee5b4-04f6-4632-abcb-363f4c3169ca>