

**LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMO ESTILO DE VIDA PARA LA PROMOCIÓN DEL
CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS EN LOS ESTUDIANTES DE LOS GRADOS
6°, 9° Y 11° DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MERCEDES ÁBREGO DE
MONTERÍA-CÓRDOBA**

**HEALTHY FOOD AS A LIFESTYLE FOR THE PROMOTION OF RESPONSIBLE FOOD
CONSUMPTION IN STUDENTS OF 6, 9 AND 11 GRADES OF MERCEDES ABREGO
SCHOOL OF MONTERIA- CORDOBA**

ANGELA PATRICIA LÓPEZ CAUSIL¹

MARY LUZ DORIA ROJAS²

Eje Temático: Educación en Ciencia y Tecnología desde la perspectiva intercultural.

Modalidad: Ponencia oral.

1675

Resumen

Existe la necesidad de fomentar en educación básica y media el pensamiento crítico-reflexivo para incidir en los hábitos alimenticios desde la enseñanza de las Ciencias Naturales y la Educación Ambiental. La investigación estuvo orientada a describir las percepciones de los estudiantes en los grados 6°, 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego de Montería (Córdoba), frente al consumo responsable de alimentos, con el fin de promover el cambio de actitud hacia una alimentación saludable. Se trabajó con un enfoque de investigación cualitativa, mediante el análisis descriptivo; para ello se plantearon 3 fases de desarrollo; Diagnóstico de la percepción sobre la alimentación saludable, hábitos de consumo responsable a través de la aplicación de cuestionario en línea. La segunda fase consistió en el análisis documental de los referentes normativos en la enseñanza de las Ciencias Naturales, a través de la construcción de una matriz de referencia. Y, por último, se contempló diseñar Secuencias Didácticas para promover el consumo responsable de alimentos. Se encontró una tendencia generalizada hacia el consumo de alimentos como mecatos y bebidas azucaradas. Persiste la necesidad de formar desde la integralidad del área disciplinar de las Ciencias Naturales y Educación Ambiental en la alimentación saludable y el consumo responsable, sin desconocer que se deben tomar medidas institucionales respecto a los alimentos que se les oferta a los estudiantes. Finalmente, los estudiantes asocian el consumo responsable de alimentos al hábito de alimentarse a tiempo, a la responsabilidad de elegir alimentos sanos y seguir una dieta balanceada.

Palabras Clave: Alimentación saludable, Consumo responsable, Secuencias Didácticas.

¹ Estudiante de X Semestre de Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental – miembro del Semillero GIAM Unicor - Grupo Interdisciplinario Ambiental de la Universidad de Córdoba.

² Magister en Educación. Docente del Departamento de Ciencias Naturales y Educación Ambiental – directora del Semillero GIAM Unicor - Grupo Interdisciplinario Ambiental de la Universidad de Córdoba. Correo de contacto: mldoria@correo.unicordoba.edu.co



Abstract

There is a need to promote critical and reflective thinking in basic and secondary education to influence eating habits from the teaching of Natural Sciences and Environmental Education. The research was aimed at describing the perceptions of students in 6, 9, and 11 grades at Mercedes Abrego school in Montería (Córdoba), regarding the responsible consumption of food, to promote a change in attitude towards healthy eating. We worked with a qualitative research approach, through descriptive analysis; three development phases were proposed; Diagnosis of the perception of healthy eating, responsible consumption habits through the application of an online questionnaire. The second phase consisted of the documentary analysis of the normative references in the teaching of Natural Sciences, through the construction of a reference matrix. And finally, it was contemplated to design Didactic Sequences to promote the responsible consumption of food. A general trend towards the consumption of foods such as snacks and sugary drinks was found. There is still a need to train from the comprehensive nature of the disciplinary area of Natural Sciences and Environmental Education on healthy eating and responsible consumption, without ignoring that institutional measures must be taken regarding the food offered to students. Finally, students associate responsible food consumption with the habit of eating on time, with the responsibility of choosing healthy foods and following a balanced diet.

Keywords: Healthy eating, responsible consumption, didactic sequences.

Introducción

Se observa que los estudiantes, desde los primeros grados de escolarización, tienen una tendencia a consumir alimentos no saludables, en las tiendas escolares se ofrecen productos procesados que son la causa de muchas afecciones en la salud, más preocupante aún es ver como amas de casa llevan desde su compra este tipo de alimentos para las meriendas de los escolares, especialmente los más pequeños del nivel de primaria. Lo anterior, es bueno revisar, teniendo en cuenta de la forma en que niños y adolescentes están siendo sometidos a consumir alimentos que no le aportan a su desarrollo biológico, aludiendo a que no le aporta calorías en la ganancia de peso corporal, es importante mostrar a la comunidad educativa, la necesidad de conocer más sobre cómo se están alimentando los niños y adolescentes, lo cual les dé la posibilidad de tomar las mejores decisiones al respecto.

Es importante destacar como una de las variables estudiadas es el sobrepeso de los estudiantes, que va en aumento, sin que en la actualidad se estén desarrollando programas encaminados a la prevención del sobrepeso en diferentes escenarios educativos y familiares y su relación con los hábitos alimenticios y una alimentación saludable. Abreu, Bejarano, Camacho y Suárez, (2018) complementan que, un aspecto clave de la alimentación saludable es el consumo

1676

López Causil, A. P. y Doria Rojas, M. L. (2020). La alimentación saludable como estilo de vida para la promoción del consumo responsable de alimentos en los estudiantes de los grados 6º, 9º y 11º de la Institución Educativa Mercedes Abrego de Montería-Córdoba. Revista Electrónica EDUCYT, Vol. Extra, pp. 1675-1687.



equilibrado y regulado de alimentos sin procesar o mínimamente procesados, los cuales contribuyen a la preservación de la salud física y mental. Lo cual orientó hacia la búsqueda de respuestas para identificar los patrones de alimentación saludable y el consumo responsable en los estudiantes de los grados 6°, 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego de Montería, con la finalidad de desarrollar proyectos transversales que incentiven y dinamicen diversas estrategias que promuevan la alimentación saludable y el consumo responsable de alimentos con la participación activa de toda la comunidad educativa. Del mismo modo, la presente investigación hizo una revisión de antecedentes, teorías y conceptos relacionados con las categorías de análisis que soportan la investigación como son: alimentación saludable, consumo responsable, hábitos de consumo nutrición, salud, educación ambiental. Entre ellos, la investigación realizada por Alvarado & Luyando, (2013) contempló la caracterización del consumo de alimentos saludables en Monterrey, permitió explicar las correlaciones entre las variables observadas. Uno de los principales resultados de la investigación es que los adolescentes poseen una percepción poco clara de lo que sería una alimentación saludable. Es claro énfasis en lo fundamental que es una alimentación saludable en las personas, sobre todo, empezando en la primera infancia.

De acuerdo con Duarte (2012) un niño, una niña o un adolescente “que no reúne los requerimientos mínimos nutricionales es una persona que con gran dificultad podrá ejercer su derecho a la educación” (p.3) y, con ello, el desarrollo de las habilidades de pensamiento (Sánchez, 2002).

En el contexto nacional, Báez & Cárdenas (2018) diseñaron una “estrategia didáctica para el fortalecimiento del pensamiento crítico en el tema de consumo responsable” para lograrlo, utilizaron la metodología de investigación de tipo mixto, identificando los saberes previos de los estudiantes de grado sexto a décimo sobre el hiperconsumo y el consumo responsable. Encontraron que, el consumo de alimentos en la institución obedece al consumo de mecatos y empaquetados. Así también que las causas de estos hábitos de consumo se deben a la carencia de ofertas de productos saludables y la alta oferta de productos como mecatos y gaseosas en la cafetería escolar.

Lo anterior se relaciona con la necesidad de fomentar en los estudiantes el pensamiento crítico-reflexivo y la capacidad de observación analítica frente a los fenómenos de su cotidianidad. Que



sea capaz de identificar y analizar sus hábitos de alimentación y los efectos de sus patrones de consumo alimentario y relacionarlo con la información científica para la toma de decisiones, es uno de los aspectos a los que debe estar orientada la enseñanza de las Ciencias Naturales y la Educación Ambiental, tal como se encuentra contemplado en los Estándares Básicos de Ciencias Naturales y Derechos Básicos de aprendizaje a desarrollar en los grados 6º, 9º y 11º en relación con la promoción de la alimentación saludable y el consumo responsable de alimentos.

Haciendo alusión al consumo responsable, Macias, Gordillo & Camacho (2012) sostienen que los hábitos de consumo alimenticio son el resultado de una construcción sociocultural, “los niños son más susceptibles de influenciar, debido a que se encuentran en una etapa de construcción de su identidad, y por lo tanto son fácilmente manipulables por los anuncios publicitarios que promocionan nuevos alimentos.” De acuerdo con Báez & Cárdenas (2018) el hiperconsumo o consumismo es incentivado por la publicidad. Por este motivo, los educadores y padres de familia tienen la responsabilidad de orientar la formación hacia la incorporación de hábitos de consumo responsable. En relación con la secuencia didáctica, es importante mencionar que Brousseau, (2007) plantea que, desde la didáctica que el maestro use con sus estudiantes, puede esperar conocimientos respecto a cuáles son las condiciones que deben crearse en las situaciones de enseñanza, las condiciones deben ser mantenidas durante el desarrollo del proceso de enseñanza y con respecto a los estudiantes, conocer sus comportamientos, cómo aprenden y las condiciones específicas de la enseñanza.

Metodología

Para el desarrollo de los objetivos propuestos en la investigación, ésta se sitúa en el paradigma hermenéutico (Pérez, 2011) con la finalidad de realizar una interpretación y descripción sobre el comportamiento ciudadano frente al consumo responsable de alimentos que posibilitara el diseño de unidades didácticas para así promover el cambio de actitud hacia una alimentación saludable en la población objeto de estudio.

Se trabajó con un enfoque de investigación cualitativa, el diseño metodológico cualitativo correspondió a un análisis descriptivo; para ello se plantearon 3 fases de desarrollo. La primera correspondió al diagnóstico de la percepción sobre la alimentación saludable, los hábitos de consumo responsable a través de la aplicación de cuestionario de preguntas abiertas y cerradas en línea a los estudiantes de grados 6º, 9º y 11º de la institución educativa Mercedes Abrego.



La segunda fase consistió en el análisis documental de los contenidos sobre alimentación saludable y consumo responsable, contemplados en los referentes normativos en la enseñanza de las ciencias naturales: Estándares Básicos de Aprendizaje, Lineamientos Curriculares y Derechos Básicos de Aprendizaje, a través de la construcción de una matriz de referencia. Y, por último, se contempló diseñar Secuencias Didácticas para promover el consumo responsable de alimentos en concordancia con una alimentación saludable.

La investigación tuvo por población a los estudiantes grados 6° con 44, 9° con 40 y 11° con 16 estudiantes. Para un total de 100 estudiantes de la Institución Educativa Mercedes Abrego de Montería para el análisis sobre la alimentación saludable, hábitos de consumo responsable y su incidencia en la salud.

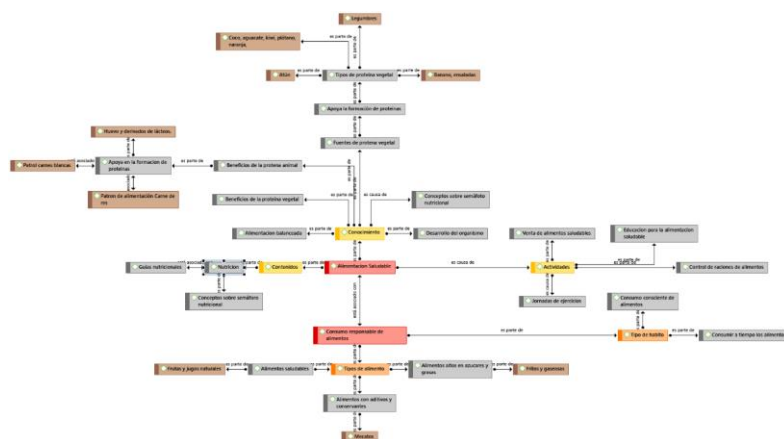
Para fines de la recolección de información se diseñó como instrumento un cuestionario que abordó las categorías de alimentación saludable y consumo responsable de alimentos. Fue diseñado y aplicado de manera virtual mediante Google Docs. La información recolectada por el cuestionario fue analizada mediante el Software Atlas Ti.

Para dar respuesta al segundo objetivo específico de la investigación, se realizó una matriz de referencia de los contenidos alrededor de las categorías: alimentación saludable y consumo responsable contemplados en los referentes normativos en la enseñanza de las ciencias naturales: estándares básicos de aprendizaje, lineamientos curriculares y derechos básicos de aprendizaje. Sumado a lo anterior, se formularon Secuencias Didácticas. Finalmente, se realizó la tabulación de gráficos para el análisis cuantitativo de la investigación sobre las tendencias de comportamiento acerca de la alimentación saludable y el consumo responsable de los estudiantes de grado 6°, 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Abrego de Montería (Córdoba).

Resultados

Se identificaron las percepciones en torno a la alimentación saludable, los hábitos de consumo responsable y su incidencia en la salud de los estudiantes de los grados 6°, 9° y 11°, mediante la siguiente red semántica facilitada por el software Atlas ti.

Figura 1. Ilustración de las categorías de análisis de la investigación.



1680

Fuente. Elaboración propia

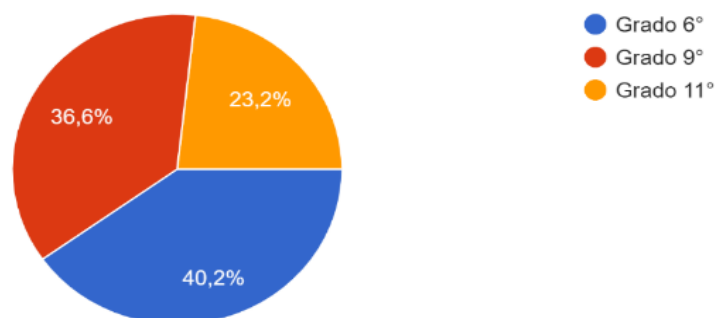
De acuerdo con la información presentada en la red semántica (Figura 1), las principales categorías de análisis fueron: **[Alimentación saludable]** organizada en 3 subcategorías: **<Conocimiento>**, **<Contenido>**, **<Actividades>**, y la categoría **[Consumo responsable]** organizada en 2 subcategorías **<Tipos de alimento>**, **<Tipos de hábito>**, cada una de ellas, sostenida por un conjunto de códigos en coherencia con las voces de los participantes, derivadas del cuestionario online.

Análisis estadístico de la investigación.

De acuerdo a los resultados del cuestionario aplicado en línea a la muestra correspondiente a 100 estudiantes de los grados 6º, 9º y 11º de la Institución Educativa Mercedes Ábrego, se encontró que el 58.9% de los participantes de la investigación pertenecen al género femenino y el 41% corresponden al género masculino.



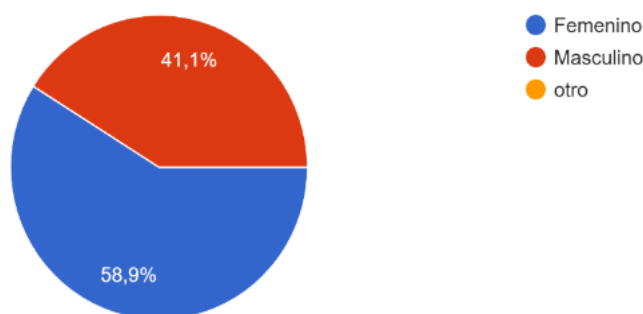
Figura 2. Ilustración de las respuestas sobre género de los estudiantes del grado 6° 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego. Fuente: Cuestionario aplicado a la muestra de estudio.



Fuente. Elaboración propia.

En relación con al nivel de formación de los estudiantes, correspondió el 40.2% grado 6°, 36.6% grado 9° y 23.2% grado 11°.

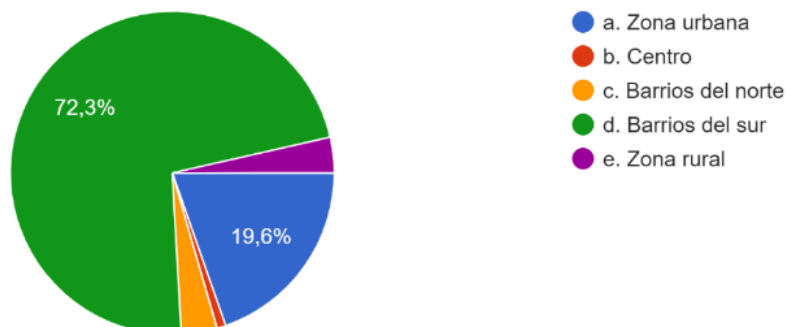
Figura 3. Ilustración de las respuestas sobre formación de los estudiantes del grado 6° 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego. Fuente: Cuestionario aplicado a la muestra de estudio.



Fuente. Elaboración propia.

En cuanto al lugar donde viven los estudiantes, el resultado es el siguiente: el 72.3% habita en Barrios del Sur de Montería y el 19.3% en zona urbana (ver figura 4).

Figura 4. Ilustración de las respuestas sobre lugar donde viven los estudiantes del grado 6° 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego. Fuente: Cuestionario aplicado a la muestra de estudio.

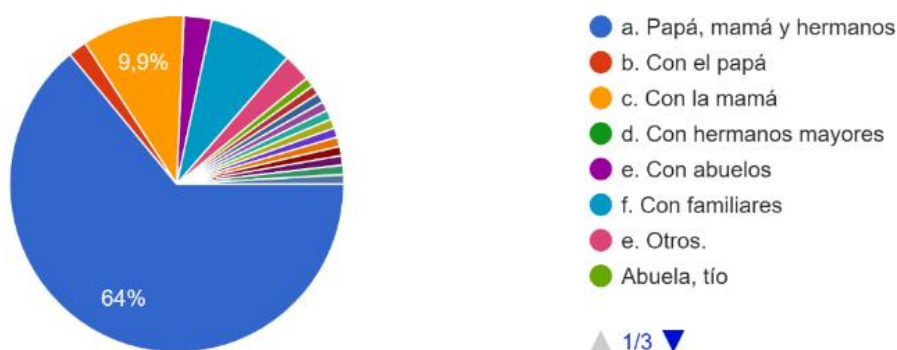


1682

Fuente. Elaboración propia.

Otro aspecto relevante para la investigación es con quien viven los estudiantes, debido a que influyen en la formación de hábitos alimenticios. Se encontró que el 64% de los estudiantes participantes de la investigación viven con papá, mamá y hermanos. El 9.9% vive con la mamá (ver figura 5).

Figura 1 Respuesta sobre con quien conviven los estudiantes del grado 6° 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego. Fuente: Cuestionario aplicado a la muestra de estudio.



Fuente. Elaboración propia.

Por su parte, ante la pregunta sobre el tipo de alimentos que los estudiantes seleccionan para consumir cuando van de compras o en el recreo, se evidencia una tendencia hacia el consumo de mecatos 70%,



agua 57%, jugos naturales 50%, fritos 47%, gaseosas 44%, frutas 30%, panes 19% y otros 17% (ver figura 6).

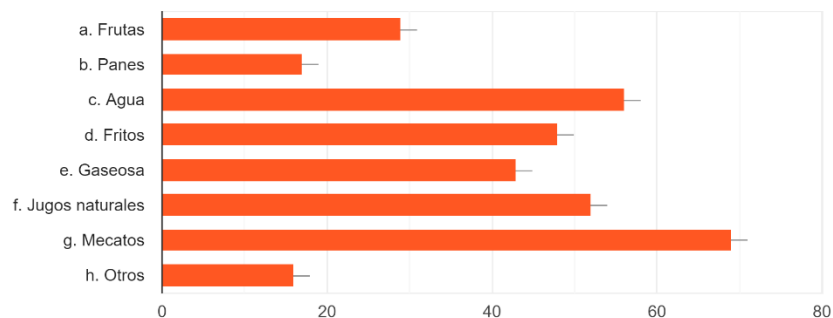
Figura 6. Ilustración de respuestas sobre el tipo de alimentos que consumen cuando van de compras o en el recreo los estudiantes del grado 6° 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego. Fuente: Cuestionario aplicado a la muestra de estudio.



Fuente. Elaboración propia.

También fue importante conocer si los estudiantes adquirirían los alimentos en la tienda del colegio. En este sentido, el 95,5% de los estudiantes manifestaron que compran en la cafetería escolar. Lo cual está corroborando que son demasiados los estudiantes que consumen alimentos poco saludables como los mecatos que no les fortalece un cuerpo saludable (ver figura 7).

Figura 7. Ilustración Respuesta sobre si adquieren los alimentos en la cafetería escolar los estudiantes del grado 6° 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego. Fuente: Cuestionario aplicado a la muestra de estudio.

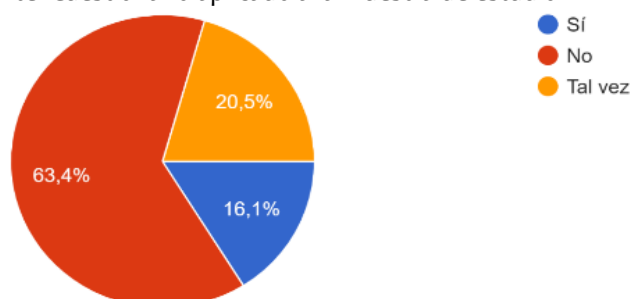


Fuente. Elaboración propia.

En cuanto a si los estudiantes traen alimentos de la casa para merienda en el colegio, los estudiantes contestaron que el 63,4% “no”, el 20,5% “tal vez”, el 16,1% respondió, “sí”. El resultado se puede interpretar en el sentido de que son estudiantes grandes y por la sanción social les da vergüenza llevar desde la casa la merienda, obligándolos de esta forma a consumir los mecatos (ver figura 8).

Figura 8. Ilustración sobre si traen alimentos de la casa para merienda en el colegio los estudiantes del grado 6° 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego.

Fuente: Cuestionario aplicado a la muestra de estudio.

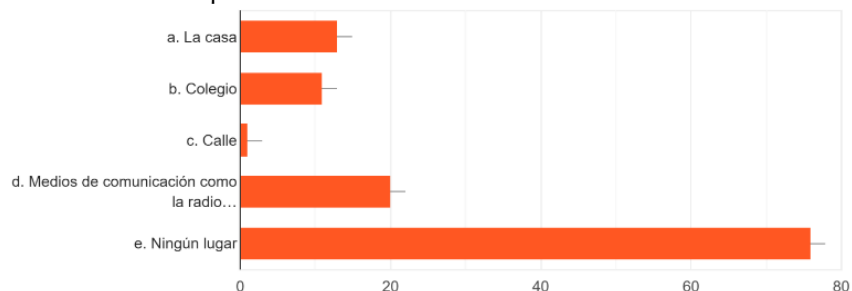


Fuente. Elaboración propia.

Respecto a si los estudiantes han escuchado respecto a si los estudiantes han escuchado sobre el semáforo nutricional u otro sistema de información nutricional, los estudiantes contestaron: 70% “en ningún lugar”, 20% “en medios de comunicación como la radio”, el 15% “en la casa”, el 11% “en el colegio”, el 1% “en la calle” (ver figura 9).

Figura 9. Ilustración Respuesta sobre si han escuchado sobre el semáforo nutricional los estudiantes del grado 6° 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego.

Fuente: Cuestionario aplicado a la muestra de estudio.

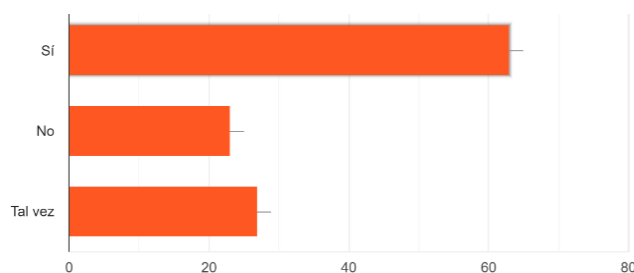


Fuente. Elaboración propia.



A la pregunta formulada sobre si al comprar un alimento en el colegio o en otro lugar, revisan la etiqueta antes, los estudiantes participantes de la investigación respondieron: 63% “sí”, 28% “tal vez”, 23% “no verifican” (ver figura 10), es contradictorio que el 63% de los estudiantes respondiera que, si revisan las etiquetas antes de comprar un producto, pues al decir que no saben del semáforo nutricional, no tienen el criterio para elegir comprar los productos más apropiados para su consumo.

Figura 10. Respuesta sobre si al comprar los alimentos en el colegio o en algún otro lugar revisan las etiquetas los estudiantes del grado 6° 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego. Fuente: Cuestionario aplicado a la muestra de estudio.

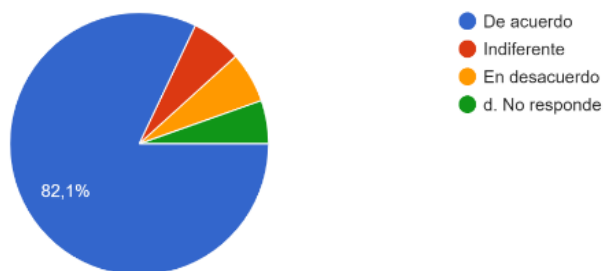


1685

Fuente. Elaboración propia.

A la pregunta ¿me alimento saludablemente? Los estudiantes participantes de la investigación respondieron, el 82,1% de acuerdo. Esto indica que en su mayoría consideran que se alimentan de manera saludable y balanceada (ver figura 14). Sin embargo, las afirmaciones como no conocer el semáforo nutricional, consumir mecatos en el colegio dejan duda de la estar teniendo una alimentación saludable.

Figura 11. Ilustración Respuesta sobre si se alimentan saludablemente los estudiantes del grado 6° 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego. Fuente: Cuestionario aplicado a la muestra de estudio.



Fuente. Elaboración propia.

1686

Conclusiones

Los resultados obtenidos en la investigación corresponden a la descripción del comportamiento de los estudiantes de los grados 6°, 9° y 11° de la Institución Educativa Mercedes Ábrego de Montería frente a la alimentación saludable y el consumo responsable de alimentos. Trasciende que la mayoría de los estudiantes que conviven con personas más adultas tienden a presentar hábitos de alimentación más saludables. Otro aspecto relevante es el relacionado con que la mayoría de los estudiantes compran los alimentos que consumen en la cafetería escolar, por tal razón, es fundamental que la Institución Educativa promueva la venta de alimentos saludables y fomente el consumo responsable de alimentos orgánicos e incentive a los estudiantes a tomar decisiones informadas y conscientes.

Se destaca que, en su mayoría poseen conocimientos estructurados acerca de los beneficios de la proteína animal, sin embargo, identifican con dificultad los aportes de la proteína vegetal. En cuanto a las percepciones de los estudiantes sobre el consumo responsable de alimentos, se encontró una tendencia generalizada hacia el consumo de alimentos con aditivos y conservantes como los mecatos y las bebidas azucaradas. Por otro lado, algunos asocian el consumo responsable de alimentos al hábito alimentarse a tiempo, a la responsabilidad de elegir alimentos sanos y seguir una dieta balanceada, en donde prime la responsabilidad ambiental y social.

López Causil, A. P. y Doria Rojas, M. L. (2020). La alimentación saludable como estilo de vida para la promoción del consumo responsable de alimentos en los estudiantes de los grados 6º, 9º y 11º de la Institución Educativa Mercedes Ábrego de Montería - Córdoba. Revista Electrónica EDUCYT, Vol. Extra, pp. 1675-1687.



Sin embargo, persiste la necesidad de formar desde la integralidad del área disciplinar de las Ciencias Naturales y Educación Ambiental en estos tópicos en correspondencia con los lineamientos curriculares, los Estándares Básicos de Competencia y los DBA, estipulados por el Ministerio de Educación Nacional.

Referentes bibliográficos

Abreu, M.; Bejarano, J.J.; Camacho, C.; Suárez Alonso, L.C. (2018). Kit PaPaz para la promoción de una alimentación sana. Red PaPaz. <http://www.redpapaz.org/alimentacionsana>

Alvarado E., & Luyando J. R. (2013). Alimentos saludables: la percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey, Nuevo León. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 21(41), 143-164

Báez Mojica, C. E., & Cárdenas Samudio, N. (2018). Estrategia didáctica para fortalecer el pensamiento crítico en el tema de consumo responsable. [tesis de pregrado, Universidad del Tolima].

Duarte Ruge, E. Z. (2012). Principales factores que determinan la seguridad alimentaria y nutricional en la población escolar en el contexto del programa de alimentación escolar de Colombia. [Tesis de pregrado, Universidad]

Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43.

Pérez, D. A. Á. (2011). La hermenéutica y los métodos de investigación en ciencias sociales. *Estudios de filosofía*, (44), 9-37.

