



Programa para fomentar la cultura alimenticia en la Educación Física de los estudiantes en la Básica Superior

Program to promote food culture in the Physical Education of students in the Higher Basic School

AUTORES: José David Astudillo Ochoa¹

Geoconda Aracely Vera Zamora²

¹. Estudiante de la Facultad de Posgrado. Universidad Técnica de Manabí Ecuador. E-mail: jastudillo2909@utm.edu.ec Código ORCID <https://orcid.org/0009-0009-6189-0864>

² Docente de Posgrado y Carreras. Facultad de Ciencias de la Educación; Universidad Técnica de Manabí. Ecuador Código. E-mail: geoconda.vera@utm.edu.ec ORCID <https://orcid.org/0009-0002-8425-7198>

Fecha de recepción: 2023-11-21

Fecha de aceptación: 2024-01-17

Fecha de publicación: 2024-02-06

RESUMEN

Este estudio se centra en abordar el problema alimenticio en el contexto educativo con el objetivo principal de implementar un programa destinado a fomentar la cultura alimenticia entre los estudiantes de básica superior en la Unidad Educativa "República del Ecuador". Se recopiló información a través de encuestas en línea que constaban de 6 preguntas cerradas de opción múltiple. Estas encuestas se administraron a 132 estudiantes de educación básica superior. Los resultados mostraron que el 71% de los estudiantes consume grasas "a veces". Por otro lado, el consumo de proteínas durante la semana muestra que el 73% de los estudiantes lo hace "siempre". En cuanto al consumo de frutas durante la semana (arroz, harina, yuca, plátano), el 52% de los estudiantes lo hace "siempre". Como parte de este estudio, se implementó un programa para fomentar una cultura alimenticia saludable entre los estudiantes. El programa incluyó actividades como talleres educativos sobre la pirámide alimenticia y la importancia de las frutas y nutrientes. El estudio reveló que, la mayoría de los estudiantes de educación básica superior aceptan consumir comidas tres veces al día existen patrones de consumo de alimentos menos saludables, como carbohidratos y grasas, que requieren atención. Promover una dieta equilibrada y variada es esencial para mejorar la cultura alimentaria de los estudiantes y su salud en general.

PALABRAS CLAVE: alimentación saludable; cultura alimentaria; nutrición; programa.



ABSTRACT

This study focuses on addressing the issue of nutrition in the educational context with the primary objective of implementing a program promoting dietary culture among high school students at the "República del Ecuador" Educational Unit. Information was gathered through online surveys consisting of six closed-ended multiple-choice questions. These surveys were administered to 132 high school students. The results showed that 71% of students consume fats "sometimes." On the other hand, consuming proteins during the week indicates that 73% of students do it "always." Regarding consuming fruits during the week (such as rice, flour, yucca, and plantains), 52% of students do it "always." As part of this study, a program was implemented to promote a healthy dietary culture among students. The program included activities such as educational workshops on the food pyramid and the importance of fruits and nutrients. The study revealed that while most high school students report consuming regular meals, there are patterns of less healthy food consumption, such as carbohydrates and fats, which require attention. Promoting a balanced and varied diet is essential to improve students' dietary culture and their overall health.

KEYWORDS: healthy eating, dietary culture, nutrition, program.

INTRODUCCIÓN

Dentro del contexto de la Educación Física, el rendimiento académico y la cultura alimentaria convergen en una relación profundamente interconectada que va más allá de la simple nutrición. La manera en que los estudiantes de Educación Física eligen, consumen y comprenden los alimentos no solo influye en su salud general, además juega un papel fundamental en su capacidad para alcanzar su máximo potencial académico. A medida que los jóvenes se entregan a la búsqueda de la excelencia física, su elección de alimentos no solo proporciona la energía necesaria para el desempeño atlético, sino que también puede impactar en su capacidad cognitiva, enfoque y nivel de energía en el entorno educativo.

Cevallos et al. (2022) indican que es esencial proporcionar una alimentación y nutrición adecuadas a niños y jóvenes a través de prácticas alimenticias saludables. El incumplimiento de estas prácticas podría dar lugar a condiciones como malnutrición, desnutrición severa, obesidad de tipo I y II, así como al desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

La práctica habitual de la Educación Física y una debida alimentación se muestran como prácticas esenciales para su diario vivir de las personas, ya que ambas conductas consienten optimar la calidad de vida relacionada con la salud. En la actualidad, se conocen los grupos de alimentos que han de formar parte de una dieta saludable (González, 2022).



Veramendi et al. (2020) destacan la preocupación global por garantizar la alimentación como un derecho humano fundamental. En la actualidad, la adquisición de alimentos para el consumo humano contribuye a la formación de una cultura alimentaria, especialmente en los adolescentes, donde suelen manifestarse hábitos inadecuados. Es crucial intervenir en el sistema educativo, y la Educación Física puede desempeñar un papel significativo en este aspecto. Es relevante señalar que, hasta el momento, no se han encontrado registros de educación alimentaria a través de la Educación Física en los estudios realizados en Ecuador.

Al abordar los hábitos alimenticios, es esencial considerar el contexto completo que influye en las elecciones alimentarias de los estudiantes. La publicidad intensa puede influir en su decisión de consumir alimentos que no son beneficiosos para su bienestar a largo plazo. Además, la publicidad misma puede dificultar la comprensión y apreciación de una alimentación saludable. El contexto cultural también juega un papel fundamental en la formación de las preferencias alimentarias de los jóvenes (Viteri, 2016).

De acuerdo con investigaciones llevadas a cabo por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), se ha evidenciado que la mala nutrición no solo conlleva efectos inmediatos en la salud de niños y adolescentes, sino también tiene consecuencias a largo plazo en su desarrollo. Estos efectos incluyen una mayor morbilidad y mortalidad, deterioro en la función cognitiva que se traduce en menor rendimiento escolar, estigmatización y discriminación. Además, puede dar lugar a cronicidades en la adultez, lo que resulta en una mortalidad prematura y una calidad de vida reducida.

La cultura alimentaria se define como un proceso que capacita a individuos y comunidades para adoptar de manera voluntaria hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. Implica educar a las personas sobre la importancia de mantener sus tradiciones culinarias locales y vivir en armonía con el entorno natural. Al fomentar la diversidad en la dieta y promover una nutrición adecuada, la cultura alimentaria juega un papel crucial en asegurar que las generaciones futuras tengan una base sólida para una vida saludable (Calderón et al., 2017).

Este trabajo plantea como objetivo general implementar un programa destinado a fomentar la cultura alimenticia entre los estudiantes de básica superior en la -Unidad Educativa "República del Ecuador"-, para ello se plantearon como objetivos específicos caracterizar los patrones del consumo alimenticios, evaluar las preferencias alimenticias según los grupos de nutrientes y analizar el nivel de consumo de comida no nutritiva.

La experiencia como profesor en el ámbito de la Educación Física, respaldada por encuestas realizadas a los estudiantes de educación básica superior en la Unidad Educativa "República del Ecuador", ha sido esencial

para comprender los desafíos que enfrentan los alumnos en relación con su cultura alimentaria. Estos desafíos incluyen el consumo de alimentos con alto contenido calórico y la falta de actividad física, factores que contribuyen al sedentarismo y al aumento de la obesidad en la población estudiantil. La identificación de estos problemas representa un paso crucial para abordar la cultura alimentaria y fomentar un cambio positivo en la vida de los estudiantes.

Por ello como parte de la metodología se recopiló información de los 132 estudiantes de educación básica superior de esta institución. Los resultados indicaron los estudiantes aceptan consumir comidas tres veces al día, existen patrones de consumo de alimentos menos saludables, como carbohidratos y grasas, que requieren atención, la meta al elaborar un programa preventivo es promover una dieta equilibrada y variada lo que es crucial para mejorar la forma de alimentarse en los estudiantes y su salud en general.

DESARROLLO

La cultura alimentaria va mucho más allá de la simple nutrición; es un reflejo profundo de la concepción que tienen tanto los individuos como socialmente en su colectivo sobre la comida. Los platos que consumimos, la forma en que los preparamos y compartimos, todo ello refleja elementos esenciales de nuestra herencia cultural y nuestra relación con la naturaleza y con otros seres humanos. Esta cultura alimentaria nos conecta con las generaciones pasadas, nos permite celebrar festividades y momentos importantes, y nos brinda la oportunidad de transmitir valores y conocimientos a las futuras generaciones (Aulestia & Capa, 2020).

La alimentación es un fenómeno que expresa la integración del ser humano, tanto en su aspecto biológico como social. No comemos únicamente porque nuestro cuerpo biológico requiere alimento, sino también debido a condicionamientos culturales que modelan esta necesidad natural. Es esencial garantizar una alimentación adecuada y saludable, especialmente en edad infantil, ya que durante esta etapa se producen desarrollos significativos, tanto a nivel físico como psicológico. Proporcionar una correcta alimentación es fundamental para garantizar su desarrollo en términos de capacidades físicas, habilidades lingüísticas y bienestar emocional (Magallanes, 2020).

La actividad física practicada moderada y sistemáticamente aporta numerosos beneficios, incluyendo el control del sobrepeso, la reducción de formas de estresarse, ansiedad y la mitigación de las situaciones depresivas. Además, fomenta la autoestima y el sentido de responsabilidad personal y social. Los estudiantes que participan en actividades físicas regulares suelen mostrar un mejor rendimiento académico y una mayor implicación en sus responsabilidades personales y sociales, en comparación con aquellos que llevan un estilo de vida sedentario (Fernández et al., 2018).



El propósito de este programa es promover una comprensión profunda y significativa de la importancia de la alimentación para la salud individual, así como equipar a los estudiantes con las herramientas esenciales para tomar decisiones informadas sobre su alimentación.

El estudio se diseñó como una investigación mixta que combinó elementos cuantitativos-cualitativos para comprender completamente la relación entre la cultura alimentaria, la Educación Física y el rendimiento -académico de los estudiantes de básica superior en la Unidad -Educativa "República del Ecuador". La muestra consistió en 132 estudiantes, se seleccionaron de manera aleatoria para garantizar la representatividad de la población estudiantil.

La recopilación se llevó a cabo en varias fases. Primero, se administraron encuestas en línea con preguntas cerradas de opción múltiple para evaluar el conocimiento y- actitudes de los estudiantes en relación con la cultura alimentaria. Luego, se realizaron talleres interactivos en el aula para proporcionar educación práctica sobre temas relacionados con la nutrición y la cultura alimentaria.

Los datos cuantitativos de las encuestas se analizaron utilizando técnicas estadísticas para evaluar el nivel de conocimiento inicial de los estudiantes y las actitudes hacia la cultura alimentaria. Los datos cualitativos de los talleres se sometieron a un análisis temático para identificar patrones y tendencias en las respuestas de los participantes.

Tabla1. Conocimientos y actitudes de los estudiantes sobre la cultura alimentaria.

Detalle	Frecuencia			
	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Frecuencia del consumo de las tres comidas al día (desayuno, almuerzo y merienda)	-	4 (3%)	15 (11%)	113 (86%)
Frecuencia del consumo de carbohidratos durante la semana (arroz, harina, yuca, plátano)	-	19 (14%)	52 (40%)	61 (46%)
Frecuencia del consumo de grasas durante la semana (aguacate, nueces, mantequilla)	2 (2%)	94 (71%)	23 (17%)	13 (10%)
Frecuencia del consumo de proteínas durante la semana (pescado, pollo, leche, huevos)	-	8 (6%)	28 (21%)	96 (73%)
Frecuencia del consumo de frutas durante la semana (arroz, harina, yuca, plátano)	-	39 (21%)	49 (27%)	96 (52%)

El 86% de los estudiantes informó que casi siempre consume las tres comidas al día, lo que es un hallazgo positivo. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes mantienen un patrón regular de alimentación que incluye las comidas esenciales para su bienestar. Sin embargo, es preocupante que el 11% de los estudiantes solo a veces lo haga. Esto podría deberse a

diversas razones, como horarios escolares o hábitos alimenticios inadecuados. Es fundamental abordar esta cuestión para promover un consumo constante de las tres comidas al día y mejorar la salud de los estudiantes.

El 71% de los estudiantes informó que a veces consumen grasas durante la semana, lo que sugiere que las grasas son una parte común de su dieta. Sin embargo, es importante destacar que el 10% mencionó que siempre las consume. Este grupo podría estar ingiriendo grasas en exceso, lo que podría llevar a problemas de salud a largo plazo. Es necesario educar a los estudiantes sobre la importancia del equilibrio en la ingesta de grasas.

El 73% de los estudiantes informó que siempre consume proteínas durante la semana, lo que es positivo para su crecimiento y desarrollo. Sin embargo, el 6% que solo lo hace a veces podría no estar obteniendo suficientes proteínas en su dieta, lo que podría afectar su salud. Es fundamental promover una ingesta regular de proteínas para asegurar un óptimo funcionamiento del organismo.

El 79% de los estudiantes casi siempre o siempre consume frutas durante la semana, lo que es alentador, ya que las frutas son una fuente vital de vitaminas y minerales. Sin embargo, el 21% que solo lo hace a veces podría estar perdiendo los beneficios nutricionales que las frutas proporcionan. Se debe incentivar a este grupo a consumir frutas de manera más regular.

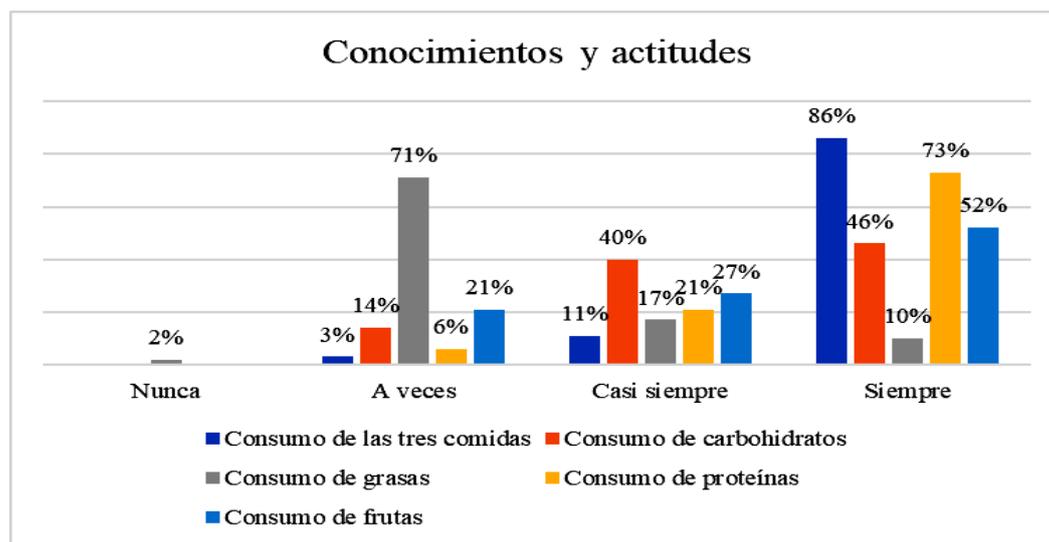


Gráfico 1. Conocimientos y actitudes de los estudiantes sobre la cultura alimentaria.

En general, los resultados revelan una variedad de hábitos alimenticios entre los estudiantes, tal como se evidencia en el gráfico 1. Si bien la mayoría muestra un consumo regular de comidas esenciales y alimentos importantes, existe un porcentaje significativo que podría beneficiarse de una mayor conciencia y educación sobre la relevancia de mantener una dieta balanceada. Estos hallazgos respaldan la necesidad de programas



educativos que promuevan una cultura alimentaria saludable y una ingesta regular de nutrientes clave entre los participantes del nivel seleccionado en la Unidad Educativa "República del Ecuador".

Los porcentajes de la -tabla 2- revelan una diversidad de respuestas en cuanto a la frecuencia del consumo de comida no nutritiva entre los estudiantes. Casi la mitad (48%) de los estudiantes informó que nunca consume este tipo de alimentos, lo que es positivo y sugiere que una parte significativa de la población estudiantil tiene hábitos alimenticios saludables.

Tabla 2. Frecuencia del consumo de comida no nutritiva (comida chatarra)

Detalle	Frecuencia	Porcentaje
1	63	48%
2	35	27%
3	13	10%
4	7	5%
5	3	2%
6	2	2%
7	1	1%
8	4	3%
9	1	1%
10	3	2%
	132	100%

Sin embargo, es preocupante que un 52% de los estudiantes admitiera que consume comida no nutritiva en diferentes niveles de frecuencia, desde raramente hasta siempre. Esto indica que más de la mitad de los estudiantes están expuestos a alimentos no saludables de manera regular.

La alta prevalencia de consumo de comida no nutritiva entre los estudiantes plantea preocupaciones sobre su salud y bienestar. El consumo frecuente de alimentos chatarra se ha relacionado con problemas de salud a largo plazo, como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes. Además, el alto consumo de comida no nutritiva puede afectar negativamente el rendimiento y la concentración del alumnado.

Es esencial abordar este problema a través de programas educativos que promuevan una cultura alimentaria saludable y conciencia sobre lo riesgoso de consumir comida no nutritiva. Estos programas pueden incluir información sobre cómo tomar decisiones alimenticias saludables, la importancia de una dieta equilibrada y la disminución en el consumo de alimentos procesados y ricos en azúcares, grasas dañinas y sodio.

Además, se debe trabajar en apoyo de las familias y su entorno para crear ambientes que fomenten hábitos alimenticios saludables y proporcionen

acceso a alimentos nutritivos. La educación y la conciencia desempeñan roles esenciales para -promoción de la salud- y el bienestar de los estudiantes, y la reducción del consumo de comida no nutritiva es un objetivo importante en este contexto.

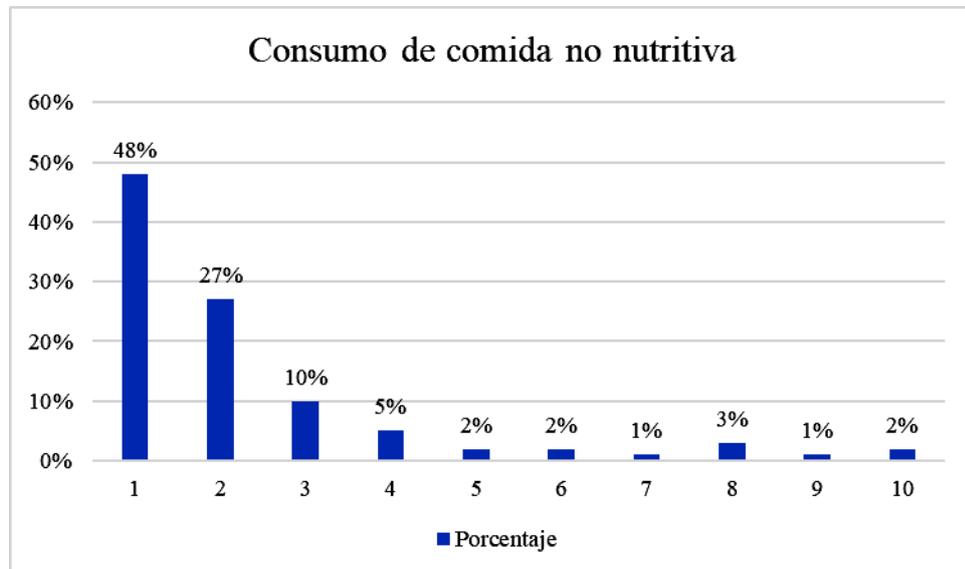


Gráfico 2. Frecuencia del consumo de comida no nutritiva (comida chatarra)

Estos hallazgos resaltan la necesidad de un programa educativo integral que no solo refuerce el conocimiento sobre la importancia de una dieta equilibrada, sino que también promueva cambios en las actitudes y comportamientos alimentarios. Tal programa debe educar a los estudiantes sobre nutrición adecuada, el equilibrio en la ingesta de grasas y los riesgos asociados con la comida no nutritiva, lo cual es crucial para mejorar su salud y bienestar general.

A continuación, se propone el Programa “Cultivando Hábitos Alimenticios Saludables”.

El programa “Cultivando Hábitos Alimenticios Saludables” tiene como objetivo promover una cultura alimentaria saludable para cada estudiante de básica superior. Reconociendo la estrecha relación entre una alimentación equilibrada, el rendimiento académico y el bienestar general, este programa se esfuerza por brindar a los estudiantes las herramientas necesarias para tener decisiones informadas sobre su alimentación.

En un mundo donde la comida no solo satisface nuestras necesidades biológicas, sino que también refleja nuestra herencia cultural y nuestras conexiones con los demás, es esencial inculcar en los jóvenes la importancia de alimentarse saludablemente. El programa tiene de base los resultados de encuestas que revelaron la prevalencia del consumo de comida no nutritiva entre los estudiantes y busca abordar este desafío de manera efectiva.



A través de una serie de actividades educativas, interactivas y de seguimiento, "Nutrición para el Éxito" tiene como objetivo no solo aumentar la conciencia sobre la importancia de la alimentación, sino también empoderar a los estudiantes para tomar decisiones saludables en su vida cotidiana. Cada actividad se ha diseñado cuidadosamente para abordar los resultados de las encuestas y promover una cultura alimentaria que fomente salud, bienestar y éxito académico.

El programa se centra en la educación, la identificación de alimentos nutritivos y no nutritivos, la planificación de comidas equilibradas y la implementación de hábitos alimenticios saludables. La valoración constante y el monitoreo de los resultados permitirán medir el impacto del programa en los hábitos alimenticios de los estudiantes y brindarán la oportunidad de realizar mejoras continuas.

Tabla 3. Componentes del Programa "Cultivando Hábitos Alimenticios Saludables"

SESIONES	OBJETIVO	ACTIVIDADES	METODOLOGÍA	RECURSOS	EVALUACIÓN
1	Concientización sobre la importancia de una Alimentación Saludable	Charla informativa: Un experto en nutrición brindará una charla a los estudiantes sobre la relación alimentación - salud.	Presentación visual, ejemplos prácticos, espacio para preguntas y respuestas.	Presentación en PowerPoint, material informativo sobre nutrición.	Se evaluará la comprensión de los estudiantes a través de preguntas al final de la charla.
2	Exploración de la Pirámide Alimenticia y Grupos de Alimentos	Presentación de la pirámide alimenticia y grupos de alimentos. Juego interactivo: Los estudiantes clasificarán alimentos en los grupos adecuados.	Uso de recursos visuales, interacción en grupo.	Gráficos de la pirámide alimenticia, tarjetas de alimentos, pizarra.	Se evaluará la capacidad de los estudiantes para clasificar correctamente los alimentos en los grupos correspondientes.
3	Taller sobre Alimentos Nutritivos vs. Comida Chatarra	Taller interactivo: Los estudiantes examinarán ejemplos de alimentos y determinarán si son nutritivos o no. Debate en grupo:	Participación de los estudiantes, debates en grupo.	Ejemplos de alimentos, material informativo.	Se evaluará la capacidad de los estudiantes para identificar alimentos nutritivos y comprender los riesgos asociados con la comida chatarra.

Programa para fomentar la cultura alimenticia en la Educación Física de los estudiantes en la Básica Superior

José David Astudillo Ochoa, Geoconda Aracely Vera Zamora

			Discusión sobre los efectos de la comida chatarra para el bienestar.				
4	Creación de Planes de Comida Saludable	Ayudar a los estudiantes a planificar comidas equilibradas y saludables.	Trabajo en grupos: Los estudiantes crearán planes de comida saludable para una semana. Presentación de planes: Los grupos presentarán sus planes y explicarán las decisiones de alimentación.	Colaboración en grupos, presentación oral.	Papel, marcadores, ejemplos de planes de comida.	Se evaluará la capacidad de los estudiantes para planificar comidas equilibradas y presentar sus planes.	
5	Implementación de Hábitos Alimenticios Saludables	Fomentar la implementación de hábitos alimenticios saludables en la vida cotidiana.	Registro de alimentos: Los estudiantes llevarán un registro de su alimentación durante una semana. Sesiones de seguimiento: Revisión y discusión de los registros alimenticios con un experto en nutrición.	Autoregistro, sesiones individuales de seguimiento.	Cuadernos de registro de alimentos, tiempo de consulta con el experto en nutrición.	Se evaluará el registro alimenticio y la capacidad de los estudiantes para implementar hábitos alimenticios saludables.	
6	Evaluación y Seguimiento de Resultados	Evaluar el impacto del programa en los hábitos alimenticios de los estudiantes.	Encuestas de seguimiento: Los estudiantes completarán encuestas para evaluar los cambios en sus hábitos alimenticios. Discusión grupal: Los estudiantes compartirán sus experiencias y mejoras en la alimentación.	Encuestas, discusiones en grupo.	Encuestas de seguimiento.	Se evaluarán los informes de resultados relacionados con el programa establecido.	

El programa propuesto para fomentar la cultura alimentaria entre los estudiantes de Educación General Básica Superior está diseñado para abordar la importancia de una alimentación saludable de manera integral y participativa. En la primera sesión, se busca concienciar a los estudiantes



sobre la relevancia de una dieta equilibrada mediante una charla informativa impartida por un experto en nutrición, apoyada por presentaciones visuales y materiales educativos, con la evaluación de la comprensión a través de preguntas al final. La segunda sesión se enfoca en familiarizar a los estudiantes con la pirámide alimenticia y los grupos de alimentos a través de una presentación y un juego interactivo que facilita la clasificación de alimentos, utilizando gráficos y tarjetas para la evaluación de su capacidad de clasificación.

La tercera sesión ofrece un taller interactivo donde los estudiantes identifican alimentos nutritivos frente a la comida chatarra y participan en debates grupales para discutir los efectos de los alimentos no saludables, con la evaluación basada en su capacidad para identificar alimentos y comprender los riesgos. En la cuarta sesión, los estudiantes trabajan en grupos para crear y presentar planes de comidas saludables para una semana, utilizando papel y marcadores, y son evaluados según la calidad y presentación de sus planes.

La quinta sesión se centra en la implementación de hábitos alimenticios saludables mediante el registro y revisión de la alimentación diaria de los estudiantes, con sesiones de seguimiento para evaluar la implementación efectiva de estos hábitos. Finalmente, la sexta sesión evalúa el impacto del programa a través de encuestas de seguimiento y discusiones grupales sobre las experiencias y mejoras en los hábitos alimenticios, asegurando que los resultados del programa se reflejen en cambios tangibles en los hábitos alimentarios de los estudiantes.

El Programa “Cultivando Hábitos Alimenticios Saludables” es un paso hacia el fomento de una generación de estudiantes que entienden la importancia de la alimentación saludable y están equipados para tomar decisiones que beneficien su salud, bienestar y éxito académico a lo largo de sus vidas.

CONCLUSIONES

Este estudio subraya la necesidad de abordar y mejorar la cultura alimentaria entre los estudiantes de Educación Básica Superior. Aunque la mayoría de los estudiantes indicaron consumir comidas de manera regular, se identificaron patrones de consumo preocupantes en ciertos grupos alimentarios, como carbohidratos y grasas, lo que podría tener consecuencias negativas para su salud a largo plazo. Aunque se destaca el énfasis en el consumo de proteínas y frutas, es crucial promover una dieta equilibrada y diversa que incluya todos los grupos alimentarios necesarios para una nutrición adecuada.

Programa para fomentar la cultura alimenticia en la Educación Física de los estudiantes en la Básica Superior

José David Astudillo Ochoa, Geoconda Aracely Vera Zamora

Los programas diseñados para fomentar la cultura alimentaria y promover la alimentación saludable en el ámbito educativo son fundamentales. Estos programas tienen un impacto significativo en la salud, el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes, siendo esenciales para abordar los desafíos nutricionales y las enfermedades asociadas con la alimentación. La promoción de una cultura alimentaria saludable desde temprana edad es esencial para asegurar un futuro más saludable y equilibrado.

El programa “Cultivando Hábitos Alimenticios Saludables” representa una iniciativa integral y adaptativa diseñada para fortalecer la cultura alimentaria entre los estudiantes de Educación Básica Superior. A través de un enfoque educativo y participativo, el programa aborda las necesidades identificadas en los hábitos alimenticios de los estudiantes, desde la concienciación sobre la importancia de una dieta equilibrada hasta la implementación efectiva de hábitos saludables.

Con actividades que van desde charlas informativas y talleres interactivos hasta la creación de planes de comida y el seguimiento personalizado de registros alimenticios, el programa ofrece herramientas prácticas y conocimientos necesarios para fomentar decisiones informadas sobre la alimentación.

“Cultivando Hábitos Alimenticios Saludables” tiene el potencial de transformar los hábitos alimenticios de los estudiantes, promoviendo un bienestar general que se refleje en su rendimiento académico y su salud a largo plazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aulestia-Guerrero, E. M., & Capa-Mora, E. D. (2020). Una mirada hacia la inseguridad alimentaria sudamericana. *Ciencia & Saúde Coletiva*, 25(7). <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27622018>

Calderón-Martínez, M. E., Rey Taboada-Gaytán, O., Argumedo-Macías, A., Ortiz-Torres, E., López, P. A., & Jacinto-Hernández, C. (2017). Cultura alimentaria: Clave para el diseño de estrategias de mejoramiento nutricional de poblaciones rurales. Colegio de Postgraduados, Campus Puebla.

Cevallos Pérez, M. J., Alarcón Veliz, B. J., Zavala Panchana, E. J., Moreira Zavala, J. A., & Herrera Velázquez, M. del R. (2022). Alimentación y nutrición en niños y jóvenes de educación básica media. *UNESUM - Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(4), 57-63. <https://doi.org/10.47230/unesciencias.v6.n4.2022.525>

Fernández, M. A., López, M., López, E., Gutiérrez, D., Martínez, A., & Pantoja, C. A. (2018). Educación en salud, práctica de actividad física y alimentación en grandes urbes: Perspectiva de los usuarios. *Revista de la Universidad Industrial de Santander. Salud*, 50(2), 116-125.



González Quinto, F. (2022). Hábitos saludables: La alimentación y la actividad física en alumnos de educación primaria (Tesis de grado, Grado en Maestro en Educación Primaria, Universidad Católica de Valencia).

Magallanes Cabrera, J. (2020). Alimentación saludable con frutas y verduras: Un tema más complejo que su propio consumo. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 20(4), 752-753. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v20i4.3222>

Rodríguez Fernández, J. E., Gigirey Vilar, A., & Ramos Vizcaíno, A. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de educación primaria. *Sportis Sci J*, 4(3), 508-526. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>

UNICEF. (2019, 15 de octubre). La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentacion-perjudica-la-salud-de-los-ninos-en-todo-el-mundo-advierte>

Veramendi Villavicencio, N. G., Portocarrero Merino, E., & Barrionuevo Torres, C. N. (2020). Cultura alimentaria en estudiantes de educación básica regular: Un abordaje educativo. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(1), 307-312. <https://doi.org/10.18177/rus.2020.12.1.1688>

Viteri Uquillas, D. A. (2016). La educación alimentaria en la educación física del subnivel superior de la educación general básica en Ecuador (Tesis de maestría en Pedagogía del Deporte y la Cultura Física). Universidad de Holguín.