

# Implementación de un curso de verano sobre alimentación sostenible para niños en edad escolar

Corcho Ramírez, Itzani Sofía

2023-12-04

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/5957>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

# Implementación de un curso de verano sobre alimentación sostenible para niños en edad escolar

Corcho Ramírez Itzani Sofía, Hernández Bojalil Aranza, Priede Caso Paula.  
Proyecto Integrador en Ciencias de la Salud III  
Universidad Iberoamericana Puebla

## Resumen

La alimentación sostenible promueve la seguridad alimentaria, sin embargo, existe una falta de educación en estos temas, específicamente en un colegio en Cuernavaca, Morelos y una organización en Tlaxcalancingo, Puebla. Por ello, el objetivo del presente proyecto fue implementar un curso de verano sobre alimentación sostenible en niños en edad escolar. Se empleó un enfoque de estudio mixto (cualitativo y cuantitativo) que constó de cuatro etapas, obteniendo semanas, con un total de 15 participantes en Cuernavaca y 10 participantes en Puebla. Se habló de temas de cuidado del medio ambiente y alimentación saludable, en donde se identificó un aumento de conocimientos en ambos temas. De igual forma, existió un cambio de hábitos en ellos.

**Palabras clave:** alimentación sostenible, seguridad alimentaria, hábitos alimenticios, nutrición, educación.

## Abstract

Sustainable food promotes food security, however, there is a lack of education on these issues, specifically in a school in Cuernavaca, Morelos and an organization in Tlaxcalancingo, Puebla. Therefore, the objective of this project was to implement a summer course on sustainable food for school children. A mixed study approach (qualitative and quantitative) was used, consisting of four stages, resulting in a 2-week summer course, with a total of 15 participants in Cuernavaca and 10 participants in Puebla. The topics discussed were environmental care and healthy eating, where an increase in knowledge on both topics was identified. Likewise, there was a change in their habits.

## Antecedentes

Derivado de dos proyectos de ASE II: Validación de Manual para la creación de un huerto para casa de migrantes y Curso de verano sobre soberanía alimentaria para niños "Soy tu/ you are me".

## Planteamiento del problema

La alimentación sostenible se basa en sistemas alimentarios que "garantizan la seguridad alimentaria de forma que no comprometa las bases económicas, sociales y ambientales para las futuras generaciones" (OPS, 2018).

La Seguridad Alimentaria se define cuando "a nivel individuo, hogar, nación

y global, se tiene acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo" (FAO,2021), para contribuir a un buen estado de salud.

Se ha demostrado que la educación en nutrición comunitaria promueve un mejor estado de salud (Secretaría de Salud, 2021).

En una primaria particular en Cuernavaca, Morelos y en una organización de niños en Tlaxcalancingo, Puebla, no se les está enseñando sobre el tema de alimentación sostenible.

## **Objetivo general**

Implementar un curso de verano sobre alimentación sostenible para niños de edad escolar.

## **Objetivos específicos**

1. Caracterizar al grupo de estudio en aspectos dietéticos, de estilo de vida y conocimientos sobre alimentación
2. Diseñar el curso de verano
3. Aplicar el curso de verano
4. Evaluar los resultados de la aplicación del curso

## **Justificación**

Este proyecto, aportará un curso corto, conciso e interactivo sobre conceptos básicos de alimentación sostenible para niños de edad escolar que logre un impacto en los hábitos alimenticios.

## **Marco contextual**

*Colegio en Cuernavaca, Morelos.*

Colegio privado con 253 alumnos inscritos, nivel socioeconómico medio-alto, cuentan con cafetería, relacionados con la SEP, e imparten clases de actividad física.

*Organización en Tlaxcalancingo, Puebla.*

Organización sin fines de lucro, donde hay 15 niños de 6-12 años por cada taller con un nivel socioeconómico bajo, no están relacionados con la SEP, no cuentan con comedor ni cafetería y no imparten clases de actividad física.

## **Marco teórico**

### **Alimentación sostenible**

Se refiere al tipo de alimentación con bajo impacto ambiental, que garantiza la soberanía y seguridad alimentaria tanto para las generaciones presentes como para las futuras (SENC, 2016).

### **Niños en edad escolar**

Según la OMS, la edad escolar comprende de los 6 a los 11 años de edad. Es la etapa de desarrollo de

hábitos saludables ya que la alimentación saludable es imprescindible para la consecución de un crecimiento y desarrollo óptimos (Escorial, 2021).

## **Curso de verano**

Alternativa que permite al estudiante mejorar en su proceso educativo, es flexible y tiene una duración corta. Promueve un ambiente dinámico y pedagógico que genere resultados positivos (Badillo, 2019).

## **Metodología**

El proyecto se realizó en la Universidad Iberoamericana Puebla y se aplicó en Cuernavaca, Morelos y Tlaxcalancingo, Puebla.

Constó de 4 etapas: 1) caracterización del grupo de estudio en aspectos dietéticos, de estilo de vida y conocimientos sobre alimentación.

2) Definición y determinación de la duración del curso de verano y temas a incluir. Además, se elaboró el cronograma de actividades y se diseñó el material a utilizar.

3) Aplicación del curso de verano y definición de las sesiones iniciales, intermedias y finales.

4) Recopilación de los datos de las evaluaciones para organizar, sistematizar y analizar la información.

## **Aspectos éticos**

Se consideraron los capítulos segundo y quinto del Código de ética del nutriólogo y los artículos 20 y 26 de la declaración de Helsinki. Se realizaron cartas de consentimiento y asentimiento informado.

## **Resultados**

Se diseñó un curso de verano sobre alimentación sostenible. Se trabajó en dos escuelas diferentes una en Cuernavaca y otra en Puebla con un total de 34 niños entre 6 y 11 años. La duración del curso de verano fue de dos semanas en ambos lugares y se

dividió en dos áreas: impacto ambiental y alimentación. En Cuernavaca el horario fue de 8:30 a 13:00 hrs y en Puebla de 11:00 a 13:00 hrs.

A través de una rúbrica adaptada del instrumento AGREE II, se evaluó el contenido, texto, diseño, claridad y la aplicabilidad de las fichas descriptivas de las actividades, obteniendo una calificación global de 96/100. Se realizaron las correcciones sugeridas.

Tabla 1. Características del grupo de estudio.

	Cuernavaca	Puebla
Número total de participantes	15	10
Niños	7	1
Niñas	8	9
Edad promedio (años)	8 (6 a 12)	7.8 (6 a 12)
Nivel socioeconómico*	Medio alto	Medio bajo

La frecuencia de consumo de alimentos y bebidas se muestra en las figuras 1 y 2.

Figura 1. Frecuencia de consumo de alimentos

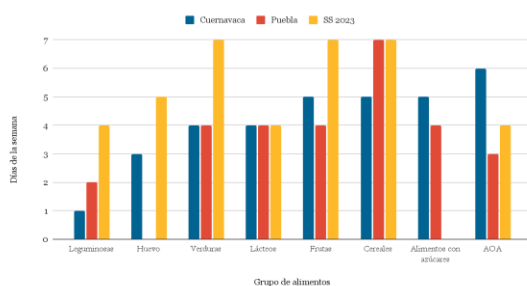
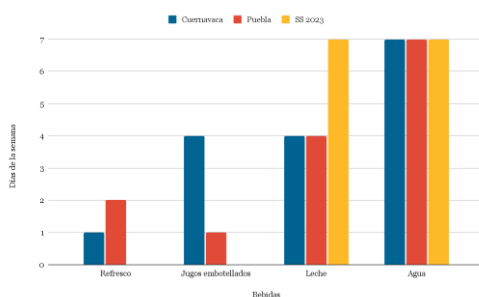


Figura 2. Frecuencia de consumo de bebidas



Se identifica que en ambas instituciones hay un bajo consumo de frutas, verduras, alimentos de origen animal, y huevo en el caso de Puebla; un consumo elevado de alimentos con azúcares, refrescos y jugos embotellados.

A la aplicación se le realizaron modificaciones debido al espacio de las instituciones (trabajo en parejas y modificación de actividades de evaluación). Las dinámicas que mejor funcionaron fueron: “pintemos nuestras ecobolsas” (figura 3), la de “hagamos un teatro” (figura 4) y las actividades de cocina (figura 5).

Figura 3. Actividad “pintemos nuestras ecobolsas”



Figura 4. Actividad “hagamos un teatro”



Figura 5. Actividades de cocina



### Análisis de resultados finales

En la tabla 2 se muestran los resultados de las evaluaciones de conocimientos realizadas.

Tabla 2. Nivel de conocimientos iniciales y finales

	Cuidado del medio ambiente		Alimentación	
	Inicial	Final	Inicial	Final
Cuernavaca	5.9	9.7	5.9	9.8
Puebla	6.1	9.5	5.8	9.1

En ambas instituciones, se identificó un aumento entre los conocimientos iniciales y finales.

### *Investigación cualitativa*

Se observaron cambios de hábitos gracias al curso de verano, expresado por los papás: mejor selección de alimentos, mayor consumo de agua simple, menor desperdicio de alimentos, menor consumo de alimentos ultraprocesados, cambio en el lugar de compra de los alimentos, realización de composta y separación de basura.

### **Discusión de resultados**

El Centro de Estudios Rurales y de Agricultura Internacional, realizó el manual “Pasos hacia una alimentación sostenible y saludable en la primera infancia”. Los temas incorporados fueron: importancia de la alimentación en la etapa de edad, reducir el consumo de azúcar, reducir huella de carbono, equilibrar la dieta, recetas saludables y desperdicio de alimentos, dirigido para familias españolas (CERAI, 2021).

En comparación con el presente estudio, el curso de verano abarca temas como: cuidado del medio ambiente (reutiliza, reusa, recicla, huella de carbono, compostaje y huerto) y alimentación sostenible (guías alimentarias, desperdicio de

alimentos, cocina saludable y sostenible y sellos de advertencia).

El Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, México, en los años 2018 y 2019, realizó un taller de verano llamado “Kids” para niños en edad escolar, se incluyeron tres temas: estilo de vida saludable, ¿Por qué y cómo cambió mi alimentación y la de mi familia?, ¿Por qué y cómo nos activamos físicamente yo y mi familia? Estrategias de alimentación y actividad física. No se reportaron resultados sobre el taller de verano “Kids” (CIAD, 2018).

En el presente estudio no se abordaron temas de actividad física. En el presente proyecto se obtuvieron resultados favorables en relación con los conocimientos sobre medio ambiente y alimentación de los niños que aumentaron gracias al curso de verano.

### **Conclusiones**

Se implementó un curso de verano sobre alimentación sostenible en niños en edad escolar.

- El nivel de conocimientos de alimentación aumentó de una calificación promedio de 6 a 9.6/ 10
- El nivel de conocimientos sobre el medio ambiente aumentó de una calificación promedio 5.85 a 9.45/10
- Se observaron cambios de hábitos gracias al curso de verano, los cuales fueron:
  - Mejor selección de alimentos
  - Mayor consumo de agua simple
  - Menor desperdicio de alimentos
  - Menor consumo de alimentos ultraprocesados
  - Cambio en el lugar de compra de los alimentos

- Realización de composta y separación de basura

## Recomendaciones

- Aumentar la duración del curso de verano para generar cambios en hábitos alimenticios
- Dividir el curso de verano en grupos de edad específico y cambiar las estrategias de educación respectivamente
- Agregar actividades manuales: pintar, recortar, diseñar, etc.
- Diseñar un curso vespertino como actividad extracurricular durante el ciclo escolar
- Reducir el cupo de personas entre 10-15 máximo
- Aumentar el número de actividades de cocina saludable y local
- Fomentar e incluir sesiones de actividad física
- Reducir las horas de actividades sobre cuidado del medio ambiente y aumentar horas de actividades de alimentación

## Referencias

1. Badillo, M. (2019). Técnicas y dinámicas grupales. México: UNAM.
2. Escorial, M. (2021). La etapa escolar en los niños, <https://sepeap.org/la-estapa-escolar-en-los-ninos/>
3. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO (2021). The State of Food Security and Nutrition in the World 2021. Transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all. Rome, FAO.
4. Nutrición Hospitalaria. Guías alimentarias para la población española (SENC, diciembre 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v33s8/guia.pdf>
5. OPS. (2018). Sistemas Alimentarios Sostenibles para una Alimentación Saludable. [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14270:sistemas-alimentarios-sostenibles-para-una-alimentacion-saludable&Itemid=72259&lang=fr#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14270:sistemas-alimentarios-sostenibles-para-una-alimentacion-saludable&Itemid=72259&lang=fr#gsc.tab=0)
6. Secretaría de Educación Pública (2021). Presentan SEP e ISSSTE herramientas socioemocionales para el regreso seguro a las escuelas de educación básica. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/issste/prensa/presentan-sep-e-issste-herramientas-socioemocionales-para-el-regreso-seguro-a-las-escuelas-de-educacion-basica?idiom=es>