

# ITASO-MX: Estrategia didáctico-pedagógica en el preescolar para promover una alimentación sana a partir de las consecuencias de la ingesta de comida no saludable y los beneficios de comida saludable

Andrea Fuertes-Rosales<sup>1</sup>, Dulce María Menses-Ruiz<sup>2</sup>, Jorge Alan López-Velázquez<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.

<sup>2</sup> Vicerrectoría de Investigación, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.

<sup>3</sup> Escuela Preparatoria Campus Benjamín Franklin, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.

andrea.fuertes@lasallistas.org.mx, dulce.meneses@lasalle.mx,  
jorgelopez@lasallistas.org.mx

**Resumen.** En los últimos años, el sobrepeso y la obesidad en la etapa infantil están alcanzando cifras alarmantes en nuestro país y con ello se ha incrementado la mortalidad a causa de estos padecimientos y sus consecuencias en la salud. Muchos son los factores de riesgo que participan en este problema metabólico y entre estos una mala elección de alimentos. Con las temáticas abordadas en el Taller ITASO-MX 2022 sobre educación para la salud se elaboró un modelo didáctico de un muñeco de tela para aplicar en el jardín de niños y con ella promover una elección adecuada de alimentos saludables sobre los alimentos no saludables a partir de las consecuencias en la salud de una mala elección. Esta estrategia busca impactar en mejorar la salud de la población infantil mediante la utilización de estrategias didáctico pedagógicas que en la escuela promuevan aprendizajes significativos y contextualizados en los preescolares favoreciendo así una educación de calidad a partir de modelos didácticos y atractivos.

**Palabras Clave:** Alimentación saludable, Alimentos no saludables, Modelo didáctico.

## 1 Descripción de la problemática prioritaria abordada

El sobrepeso y la obesidad en México son un problema que se presenta desde la primera infancia, es decir, entre 0 y 5 años. Al menos 1 de cada 20 niños y niñas menores de 5 años padece obesidad, lo que favorece el sobrepeso durante el resto de su vida y los pone en riesgo de sufrir enfermedades circulatorias, del corazón y de los riñones, diabetes, entre otras. Debido a esto, México se encuentra entre los primeros lugares en obesidad infantil en el mundo (Gobierno de México, 2021).

Las causas principales de la obesidad y el sobrepeso en niñas y niños son el consumo de alimentos procesados con altos niveles de azúcar, grasas trans y sal, así como de bebidas azucaradas que son muy fáciles de adquirir por su amplia distribución, bajo costo y su promoción en medios masivos.

Más de 95 % de los casos de obesidad infantil se deben a dietas con alto valor calórico y a baja actividad física, por lo que el sobrepeso y la obesidad pueden prevenirse en la mayoría de las niñas y niños mejorando sus hábitos alimentarios y promoviendo la actividad física (UNICEF, 2017).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, México puede ser considerado como un país con altos niveles de desnutrición. Las dietas deficientes en nutrimentos provocan desnutrición en la primera infancia, 44% de los niños de 6 a 23 meses de edad no consume frutas ni verduras y 59% no consume huevos, leche, pescado ni carne; la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 revela que en nuestro país la prevalencia de sobrepeso recae con más fuerza

en los menores de 8 años siendo (24 %) y de obesidad en menores de 9 años (26 %) (Shamah-Levy T., et al., 2021).

El estilo de vida ha tomado un papel importante pues la ingesta de alimentos de alta densidad calórica, bebidas azucaradas y la falta de activación física recae directamente a estas enfermedades; además de la elevada disponibilidad de comida no saludable, la desinformación de las consecuencias de consumir alimentos procesados y con azúcares adicionales.

La “comida no saludable o ultra procesada” son aquellos alimentos con poca cantidad de los nutrientes y con un alto contenido de grasa, azúcar y sal. Los ingredientes que suelen tener: altas cantidades de aditivos químicos, bajo valor nutricional, grandes cantidades de grasa, sodio, azúcar o todo lo anterior.

Los niños que consumen regularmente comida no saludable están en mayor riesgo de tener una serie de efectos negativos sobre su salud, como obesidad, caries, sueño deficiente, entre otras más. También son menos propensos a comer suficientes frutas y verduras, y a desarrollar patrones de alimentación poco saludables que los siguen hasta la edad adulta (Pereira M. A., et al., 2005).

La alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que brinden los nutrientes que necesitas para mantenerse sano, sentirte bien y tener energía. Los nutrientes más importantes que son: carbohidratos, que aportan energía; lípidos, que brindan energía, sostén y son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo y fuente de energía y esenciales para el crecimiento y la restauración de todos los tejidos en el cuerpo (Secretaría de Salud, 2012).

## 2 Objetivo

Como resultado de taller ITASO (donde se abordaron actividades académicas y lúdicas sobre temáticas relacionadas con la adopción de estilos de vida saludable como: alimentación saludable y plato del bien comer, actividad física, consumo de agua, higiene del sueño) realizado dentro de la Universidad La Salle, se desarrolló la estrategia que lleva por nombre ¡Cuidado Juanito! ¿Qué vas a comer? que consiste en la figura de un niño (Juanito) colocado en un tablero y el cual tiene un orificio en la boca por medio del cual puede ser alimentado.

El propósito de esta estrategia educativa es que los educandos de nivel preescolar y primero y segundo de primaria reconozcan la importancia de consumir alimentos saludables así como las consecuencias de una alimentación a base de alimentos no saludables; mediante el juego con modelos de los alimentos presentados se busca que las niñas y los niños de edad preescolar y escolar reconozcan los alimentos saludables y no saludables aunado a que reflexionen sobre las consecuencias de tener una dieta a base de alimentos saludables y alimentos no saludables. Dicha estrategia tiene como finalidad impactar en el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 3 y 4, cuyas metas están relacionadas en disminuir situaciones y factores de riesgo que afectan la salud y el bienestar de la población en general, así como promover la educación de calidad en todos los niveles desde la educación inicial, básica y universitaria, respectivamente.

## 3 Propuesta de solución

La estrategia didáctico pedagógica plantea la construcción de la figura de un niño (Juanito) colocado en un tablero y el cual tiene un orificio en la boca por medio del cual puede ser alimentado (Figura 1). El niño está colocado sobre un tablero que en los extremos contiene imágenes de las consecuencias a la salud de alimentarnos de una dieta saludable y por el otro lado una dieta basada en alimentos no saludables.

Como complemento del tablero con la figura del niño, se diseñaron y elaboraron con fieltro diez piezas de comida chatarra (papas fritas, refresco, galletas, rebanada de pastel, hot-dog, papas de bolsita, dona, rebanada de pizza, chocolate y hamburguesa, y diez piezas de papel de comida saludable (vaso con agua natural, pescado, huevo, carne, tres frutas y tres verduras).

Para poder llevarlo a cabo en un salón de clases se pide a niños que observen las imágenes sobre las consecuencias de una dieta a base de comida saludable y por otro lado una dieta basada en comida con alto aporte de calorías y pobre en nutrimentos. A continuación, se les pide que observen los alimentos que se tienen representados en las figuras y los clasifiquen como

saludables y no saludables. Se les solicita a los educandos que elijan cuál va a ser el platillo que coma Juanito y que una vez elegido lo alimente a través de la boca. Los alumnos deben de observar y explicar qué es lo que sucede cuando Juanito es alimentado con alimentos saludables y qué sucede cuando es alimentado con comida no saludable o hipercalórica para reflexionar sobre el consumo de los alimentos saludables y no saludables.

#### **4 Discusión de resultados e impactos obtenidos**

A partir de los contenidos científicos aprendidos sobre la educación para la Taller ITASO-MX 2022 y en particular sobre el tema de los grupos de alimentos y los efectos en la salud de una mala alimentación, se diseñó y construyó una estrategia lúdico didáctica a partir de un modelo didáctico de muñeco de tela en tercera dimensión y el cual es alimentado con modelos de alimentos poco nutritivos (hechos de tela con volumen) y alimentos saludables (hechos de fieltro sin volumen). Este modelo se busca que genere aprendizajes significativos en los educandos con respecto a poder diferenciar los efectos en la salud de una alimentación basada en alimentos no saludables o por el contrario basada en alimentos saludables.

La población objetivo para esta estrategia son estudiantes de 3° de preescolar y en los dos primeros años de primaria. El impacto esperado es que los educandos lleven a cabo buenos hábitos de alimentación y que se promueva en ellos una conciencia en la forma de llevar su alimentación de manera saludable.

#### **5 Conclusiones y perspectivas futuras**

Se construyó una estrategia didáctico pedagógica para el nivel preescolar basada en las consecuencias en la salud de una alimentación basada en alimentos saludables y alimentos no saludables con la finalidad de promover una sana alimentación en los educandos de este nivel. Gracias a los contenidos aprendidos en el Taller ITASO-MX 2022, se pudo extrapolar dicha información científica hacia la construcción de un modelo tridimensional de tela con fines educativos para generar aprendizajes significativos que promuevan la educación significativa y de calidad en los niños de nuestro país.

Como perspectivas futuras se considera pilotear la aplicación del modelo didáctico en las prácticas profesionales en los jardines de niños de acuerdo con las intervenciones y las situaciones didácticas que se les planteen a los educandos, ello con el fin de detectar y documentar las experiencias que los niños tienen al entrar en contacto con materiales didácticos vivenciales y concretos que son los que en esas etapas iniciales promueven en ellos saberes para conocer sobre y de su entorno.

#### **6 Agradecimientos**

Agradecemos el apoyo del grupo de investigación, Desarrollo e innovación Estudio de Enfermedades no Transmisibles y envejecimiento y al taller ITASO-MX 2022, desarrollado a partir del proyecto "Impacto del programa de innovación educativa dirigido a promover estilos de vida saludable en población infantil de dos comunidades rurales del sureste de México" registrado en la Vicerrectoría de Investigación con clave SAL-24-20.

#### **7 Referencias**

1. Gobierno de México (2021) Obesidad infantil: Nuestra Nueva Pandemia <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/obesidad-infantil-nuestra-nueva-pandemia?idiom=es#:~:text=Las%20ni%C3%B1as%20y%20los%20ni%C3%B1os,propensos%20a%20ser%20adultos%20obesos>
2. Instituto Nacional de Salud Pública. (2016) Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Ciudad de México, México.

- Pereira, M. A., Kartashov, A. I., Ebbeling, C. B., Van Horn, L., Slattery, M. L., Jacobs Jr, D. R. y Ludwig, D. S. (2005). Fast-food habits, weight gain, and insulin resistance (the CARDIA study): 15-year prospective analysis. *The lancet*, 365(9453), 36-42.
- Secretaría de Salud. (2012b). NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación. México: Diario Oficial de la Federación.
- Shamah-Levy T., Romero-Martínez M., Barrientos-Gutiérrez T., Cuevas-Nasu L., Bautista-Arredondo S., Colchero M.A., Gaona-Pineda E.B., Lazcano-Ponce E., Martínez-Barnette J., Alpuche-Arana C., Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2021.
- UNICEF (2017) Sobrepeso y obesidad en niños, niñas y adolescentes <https://www.unicef.org/mexico/sobrepeso-y-obesidad-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes>



A



B

**Figura 1.** Modelo didáctico del niño de tela (A) y los alimentos saludables y chatarra (B).

Fuente. Elaboración propia.