

ITASO-MX: Lotería del bien comer como estrategia didáctica para promover una alimentación saludable en los educandos de nivel primaria

Mariana Reyes-Dueñas¹, Dulce María Menses-Ruiz², Jorge Alan López-Velázquez³

¹ *Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.*

² *Vicerrectoría de Investigación, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.*

³ *Escuela Preparatoria Campus Benjamin Franklin, Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad La Salle México. Ciudad de México, México.*

m.rd@lasallistas.org.mx, dulce.meneses@lasalle.mx, jorgelopez@lasallistas.org.mx

Resumen. México ocupa de los primeros lugares de obesidad a nivel mundial y en consecuencia la mortalidad por esta y otros padecimientos derivados de la misma continúan en aumento. En la edad infantil (5-11 años) se calcula una prevalencia de sobrepeso y obesidad cercana al 40%. Por lo anterior, es necesario abordar esta problemática epidemiológica desde diversas perspectivas para dar soluciones de fondo y con ello mejorar la salud y calidad de vida de la población. Desde la implementación del Taller ITASO-MX se busca promover las acciones para mejorar los estilos de vida saludables en los profesionales de la educación y como resultado generen estrategias que apoyen a la población infantil en superar este problema de salud pública. El objetivo de este trabajo fue diseñar y elaborar una estrategia didáctica pedagógica que al aplicarse en estudiantes de nivel primaria se favorezcan hábitos para conseguir una alimentación saludable y con ello se mejore la salud y el desarrollo integral de los educandos en México.

Palabras Clave: Salud en la escuela, Alimentación saludable, Aprendizaje significativo.

1 Descripción de la problemática prioritaria abordada

Las enfermedades no transmisibles comprende a un grupo de enfermedades donde se ubican al sobrepeso y la obesidad, y de las cuales se derivan la hipertensión arterial y la diabetes así como otros padecimientos que traen como consecuencia daños irreversibles para la salud humana. En México, las principales causas de muerte y discapacidad no son las enfermedades infecciosas, sino este grupo de enfermedades crónicas y degenerativas que continúan en aumento según datos epidemiológicos de la Secretaría de Salud (Narro Robles, 2018).

En nuestro país, de acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19, las prevalencias más altas de sobrepeso y obesidad que afectan a las niñas y niños en edad infantil alcanzan niveles de 24% y 26% respectivamente (Shamah-Levy T., et al., 2021). Derivado de estas cifras, en el año 2017, el sobrepeso y la obesidad contribuyeron a cuatro millones de muertes, lo cual representó el 7.1% de la mortalidad general a nivel mundial. De acuerdo con la Federación Internacional de Diabetes, 425 millones de personas presentaban diabetes mellitus en 2017, aproximadamente uno de cada once adultos, además de que 50% de los casos de diabetes en adultos no son diagnosticados y por ello no hay un control de la enfermedad para evitar las secuelas. Estas cifras epidemiológicas con respecto al sobrepeso y obesidad en edades infantiles representan cifras de alarma, razón por la cual se han intentado dilucidar los diversos factores que modulan el desarrollo de estas condiciones que alteran la calidad de vida de las personas y con ello su desarrollo integral. Desde la perspectiva del rol que juega la alimentación en el estado de salud de una persona, se conoce que en México según Shamah-Levy y colaboradores (2021) encontraron que en edades escolares a partir de una muestra de 811 niños, únicamente tres de cada 10 niños consumen verduras y leguminosas mientras que casi el 91% consume bebidas endulzadas aunado a que más del 50% de los escolares consumen alimentos no saludables que incluyen cereales, dulces, botanas y postres.

Entendiendo a la obesidad como una enfermedad crónica de etiología multifactorial y el impacto de la globalización en los ambientes familiares, escolares y laborales, los procesos productivos, avances tecnológicos y el papel de los mercados, que han propiciado en la sociedad en general y en el individuo, modificaciones en la manera en que consume, qué consume y cómo lo consume, consideramos necesario abordar este problema desde diversas ópticas. La presente investigación incursionó de manera transdisciplinaria en este problema de salud que preocupa a la sociedad en todos sus niveles, ofreciendo una propuesta de innovación educativa e impacto social. Aunado a ello, de acuerdo con los objetivos del desarrollo sostenible (ODS) de la Agenda 2030 de la UNESCO, es a través de la educación de calidad (ODS 4) como se puede lograr un impacto que permita conseguir la salud y el estado de bienestar de nuestras comunidades (ODS 3) para que nos desarrollemos como sujetos íntegros (UNESCO, 2017).

2 Objetivo

Derivado del Proyecto ITASO-MX cuyos objetivos fueron evaluar el efecto de una intervención transdisciplinaria en favor de la adopción de hábitos saludables (actividad física y consumo de agua, consumo de bebidas azucaradas, higiene del sueño, alimentos y porciones y lectura de etiquetas) y su impacto en la vida saludable como parte complementaria en la formación profesional de los estudiantes universitarios, se planteó establecer un taller que promoviera desde las prácticas pedagógicas de los estudiantes de las licenciaturas en educación de la Universidad La Salle México, un cambio de hábitos y estilos de vida que modifiquen los factores de riesgo de la salud metabólica de la población infantil.

A partir de la estructura de este proyecto, se adecuaron los contenidos relacionados con la adopción de estilos de vida saludable y se llevó a cabo la instrumentación y evaluación del Taller ITASO-MX en estudiantes de las licenciaturas en educación primaria y preescolar de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales de la Universidad La Salle. Dicha instrumentación con las temáticas descritas dio lugar al diseño y elaboración de estrategias didáctico-pedagógicas de todos los contenidos del taller para que sean trabajados en el aula involucrando a los niveles educativos del preescolar, la primaria y la secundaria; dichas propuestas fueron generadas por los estudiantes y supervisadas por los docentes de educación y los investigadores del proyecto.

Derivado de esto, el presente trabajo tuvo como objetivo la construcción de una estrategia didáctico-pedagógica (lotería del bien comer) relacionada con tópicos científicos de una alimentación saludable para comparar entre alimentos saludables con aquellos no saludables y que contraen un factor de riesgo de la salud metabólica de la población infantil en los distintos niveles educativos.

3 Propuesta de solución

Esta estrategia didáctica trabaja de la mano de dos de los diecisiete ODS, el objetivo 3 de salud y bienestar y el objetivo 4 que aborda la educación de calidad. La meta que se propone lograr a través de la implementación de este juego de lotería del bien comer, es el reforzamiento de la capacidad de todos los países, en particular los países en desarrollo, en materia de alerta temprana, reducción de riesgos y gestión de los riesgos para la salud nacional y mundial; además de lograr que todas las niñas y todos los niños terminen los ciclos de la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad y producir resultados escolares pertinentes y eficaces, respectivamente.

Promoviendo la alimentación saludable y los buenos hábitos alimenticios, como se busca con este juego de lotería del bien comer, se espera que a través de esta los educandos aprendan sobre los alimentos no saludables y reflexionen sobre los alimentos y bebidas saludables con los cuales se puede sustituir el consumo de alimentos y bebidas no saludables y con ello se favorezca una sana alimentación para prevenir riesgos asociados a los malos hábitos alimenticios.

Esta estrategia didáctica consiste en un juego de lotería entre los alimentos y bebidas no saludables, así como de alimentos y bebidas saludables con los cuales puede sustituirse el consumo de los primeros (Figura 1). El material consiste en 7 combinaciones distintas de tableros con 9 imágenes diferentes en cada uno de ellos, dichas imágenes hacen representación a comidas no saludables, la lotería cuenta con 26 cartas que representan las imágenes de las comidas no saludables que están dentro de los tableros, también cuenta con diferentes fichas que representan a los alimentos saludables, estas deberán sustituir a los alimentos no saludables que se encuentran en cada uno de los tableros.

El juego se puede llevar hasta con 7 participantes donde se le reparte un tablero a cada participante. Para su aplicación a cada participante se le dan sus tarjetas para señalar sobre su tablero los alimentos y bebidas que vayan saliendo conforme se cantan las cartas de la lotería; un integrante del juego va cantando cada una de las cartas mientras que todos los jugadores al escuchar el nombre de la bebida o el alimento no saludable deberán de anotar sobre su tablero la bebida o alimento, pero con el alimento o bebida saludable que sustituya a los alimentos no saludables. Para finalizar, el juego lo gana el primer jugador que termine de llenar sus tableros con los alimentos y bebidas saludables que sustituyan a los alimentos y bebidas no saludables.

4 Discusión de resultados e impactos obtenidos

La finalidad es que los educandos reconozcan y sustituyan los alimentos y bebidas no saludables con una gran variedad de alimentos y bebidas saludables, los cuales les proporcionarán mayores nutrientes y beneficios para la salud. Esta actividad permite que los educandos establezcan y ejecuten acciones de relación, comparación y asociación de alimentos y bebidas no saludables con aquellos alimentos y bebidas saludables; el juego refuerza los aprendizajes relacionados con la alimentación saludable y estimula la memoria y la atención.

La población objetivo de esta actividad, contempla educandos que se encuentren en el nivel de primaria baja y primaria alta (6 a 12 años) y la adecuación del juego o dificultad se considera según cada etapa cognoscitiva y se le pide al educando de acuerdo con el aprendizaje esperado, iniciando desde la sustitución más simple hasta aquellas más específicas, por ejemplo, lograr que los alumnos sustituyan los alimentos no saludables con alimentos de los grupos específicos del plato del bien comer. Con ello se busca que a partir de su aplicación en la población infantil se consigan aprendizajes significativos y se promueva la educación de calidad donde se contextualicen los aprendizajes y los educandos tomen decisiones basadas en los buenos hábitos de una alimentación saludable, aunado a ello se promueva un sano desarrollo en todas las esferas de la salud para que existan un completo estado de bienestar.

5 Conclusiones y perspectivas futuras

Esta estrategia didáctica se concretó a partir de los contenidos de vida saludable basados en la evidencia científica del Taller ITASO-MX cuya finalidad es modificar los factores de riesgo involucrados en el desarrollo de sobrepeso y obesidad en los educandos del nivel educativo primaria.

Con la aplicación futura de esta intervención didáctico pedagógica en entornos escolares se espera que se promuevan mejores hábitos en cuanto a los tipos de alimentos que consumen los educandos y ello favorezca en mejorar el estado de salud y bienestar de este grupo poblacional a partir de la puesta en práctica de dichos estilos de vida. Aunado a esta propuesta didáctica se ha considerado que las y los docentes que pongan en práctica la lotería del bien comer en las aulas lleven a cabo la socialización hacia los padres de familia de los conocimientos relacionados con estas temáticas, dado que los padres de familia son pieza fundamental en la promoción y formación de hábitos en el contexto extraescolar.

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. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT. (2018). <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/index.php> Libro en línea: Apellido, N. y Apellido, N. (año). Título del libro. Editorial. DOI o URL
2. Narro-Robles, J.R. (2018). Enfermedades No Transmisibles Situación y Propuestas de Acción: Una Perspectiva desde la Experiencia de México. Secretaría de Salud, México.
3. Shamah-Levy T, Romero-Martínez M, Barrientos-Gutiérrez T, Cuevas-Nasu L, Bautista-Arredondo S, Colchero MA, Gaona- Pineda EB, Lazcano-Ponce E, Martínez-Barnetche 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.
4. UNESCO. (2017). La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/2015/09/la-asamblea-general-adopta-la-agenda2030-para-el-desarrollo-sostenible/>



Figura 1. Lotería del bien comer. Fuente. Elaboración propia.