

## SEMBRANDO BIENESTAR, CONSUMIENDO SALUD: DISEÑO DE PROPUESTAS DE PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

*Arely Vergara Castañeda* <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Departamento de Ciencias Químicas, Universidad La Salle México  
[arelyv.vergara@lasalle.mx](mailto:arelyv.vergara@lasalle.mx)

### Resumen

La orientación alimentaria emerge como necesidad actual para mitigar los riesgos asociados a la adopción de hábitos poco saludables, por lo que este proyecto de investigación se enfocó en la identificación de temas de interés y en el desarrollo de materiales y actividades acordes, con la finalidad de contar con un portafolio que permita generar una campaña de comunicación para fomentar y promover la adopción de hábitos de alimentación saludables en una comunidad universitaria. Para ello, se realizó un estudio de mercado piloto para acotar temas de interés y canales de comunicación pertinentes a los distintos estratos a abordar. Una vez identificado se definieron las pautas de diseño del material audiovisual de divulgación científica, el cual incluía infografías, folletos y recursos digitales sobre los beneficios nutricionales de alimentos clave y estrategias para una dieta equilibrada; planificación de comidas familiares saludables y la promoción de una alimentación consciente. En paralelo, se definieron posibles actividades interactivas y talleres, que permitan a los participantes aplicar los conocimientos adquiridos en un entorno práctico. Los resultados del verano de investigación determinados hasta el diseño del material sientan las bases para sistematizar futuras intervenciones que promuevan el bienestar en entornos universitarios, ofreciendo un modelo replicable.

### Introducción

Hoy en día existe una urgente necesidad de promover hábitos saludables a nivel poblacional. Si bien los enfoques de prevención a menudo no logran resultados sostenidos, las intervenciones de salud digital emergentes (DHI), que incluyen aplicaciones móviles, videojuegos educativos, dispositivos portátiles, telemedicina y redes sociales, ofrecen herramientas innovadoras para apoyar las modificaciones del estilo de vida y mejorar la adopción de estilos de vida saludable e incluso adherencia terapéutica [1]. Aunado a ello, en los últimos años, las plataformas de redes sociales (Instagram, TikTok, YouTube y Facebook) se han integrado profundamente en la vida cotidiana de niños, adolescentes e incluso adultos jóvenes, influyendo significativamente en sus preferencias, comportamientos y percepciones culturales [2], por lo que podrían usados como canales para transmitir, promover e incluso reforzar estilos de vida saludable. Por ello, el objetivo de este proyecto de investigación fue el desarrollar material audiovisual de divulgación científica, así como actividades dirigidas a fomentar la adopción de hábitos de alimentación saludables.

### Metodología

Se realizó un estudio exploratorio y descriptivo empleando un cuestionario en formato electrónico auto aplicable, diseñado específicamente para esta actividad, y cuya finalidad fue identificar temas de interés respecto a la alimentación y salud, así como el uso de canales

de comunicación. Se presentaron los posibles temas de interés y el desarrollo de un portafolio de material audiovisual orientado a formar parte de una campaña de comunicación en salud en congruencia con los principales riesgos dietéticos asociados a mortalidad y enfermedad cardiovascular a nivel mundial [3].

## Resultados

Se obtuvieron 151 respuestas de miembros de la comunidad universitaria, incluyendo estudiantes, docentes, administrativos, así como personal de mantenimiento y seguridad. El 53% fueron mujeres, y el 42.7% reportó una edad de entre 18 y 24 años. Se identificaron los principales medios de comunicación y hábitos de consumo de información de temas relacionados al cuidado de la salud, encontrándose preferencias y consumo de información distintas por estrato; con un mayor uso y preferencia de medios tangibles (carteles en pasillos, material en espacios públicos, así como talleres) en el estrato con actividades de mantenimiento o seguridad, mientras que aquellos canales institucionales formales se prefirieron por colaboradores y los informales por los estudiantes. Además, se desarrolló un portafolio de materiales de divulgación científica y de actividades prácticas con recursos audiovisuales dinámicos y atractivos, acordes a las diferentes poblaciones, centrados en la promoción de un estilo de vida saludable; resaltar los beneficios nutricionales de alimentos clave que incluya el consumo de semillas, oleaginosas y otros alimentos nutritivos, accesibles y asequibles; planificación y estrategias de comidas familiares saludables, así como la promoción de una alimentación consciente, enmarcados como una estrategia educativa necesaria orientadas a la mejora del bienestar físico y mental.

## Conclusión

Pese a que los enfoques actuales demuestran ser efectivos para aumentar el conocimiento y la intención de cambio en torno al cuidado de la salud, la era digital exige formatos que capturen la atención y faciliten la comprensión, especialmente entre la comunidad universitaria, que está altamente expuesta a contenido multimedia. La creación de un portafolio que incluya videos cortos, animaciones informativas, tutoriales de cocina y testimonios visuales podría potenciar significativamente el alcance y el impacto de futuras intervenciones, consolidando la adopción de hábitos alimenticios saludables de manera más efectiva y sostenible en los diferentes miembros de la comunidad que conviven en un entorno universitario.

## Referencias

1. Frattolillo, V., Massa, A., Capone, D., Monaco, N., Forcina, G., Di Filippo, P., Marzuillo, P., Miraglia Del Giudice, E., Di Sessa, A. "Integrating digital health into pediatric obesity management: Current practices and future perspectives", *Obesity pillars*, Vol. 16, 2025. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2025.100189>
2. Yang, J., Sullivan, V. K., Rebholz, C. M. "Healthy Eating for the Planet, Cardiovascular Health, and Longevity: An Observational Study", *Journal of the American Heart Association*, Vol. 15, No. 14, 2025. <https://doi.org/10.1161/JAHA.124.040610>
3. GBD 2017 Diet Collaborators. "Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017". *Lancet*, Vol. 11, No. 393, p. 1958–2972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)