

## LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y SU ORIENTACIÓN DURANTE LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

## FOOD EDUCATION AND ITS ORIENTATION DURING THE PHYSICAL EDUCATION CLASSES

**Autores:** MSc. Danny Alberto Viteri- Uquillas<sup>1</sup>

Dr. C. Rita María Pérez- Ramírez<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Colegio Nacional Doce de Marzo de Portoviejo, Ecuador

<sup>2</sup> Universidad de Holguín. Centro de Estudios de Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combate (AFIT/COMB) Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

**País.** Cuba

### RESUMEN

A nivel mundial existe preocupación por garantizar la alimentación como un derecho humano básico. Los nuevos escenarios y los alimentos accesibles para el consumo del ser humano, conforman una cultura alimentaria, que en los adolescentes se manifiesta en hábitos inadecuados. Por ello, se hace necesaria una intervención de la escuela y en particular la Educación Física puede contribuir en este fin. En los estudios realizados en Ecuador no se han encontrado antecedentes de educación alimentaria a través de la Educación Física. Se diseña una guía para orientar la educación alimentaria durante estas clases

en el Subnivel Superior de Educación General Básica (EGB). La propuesta realizada provee a los profesores de esta asignatura de la orientación teórico-metodológica eficaz en el tema y en la práctica de actividades físicas para el desarrollo de estilos de vida sanos.

**Palabras clave.** Educación alimentaria, Educación Física, adolescentes, hábitos alimentarios

### ABSTRACT

Worldwide, there is a concern to guarantee food as a basic human right. The new scenarios and the food accessible for human consumption, make up a food culture, which in adolescents manifests itself in inadequate eating habits.

Therefore, a food education through school is necessary and School Physical Education can contribute to educate for this purpose. In studies conducted in Ecuador, no food education background has been found through Physical Education. A guide is designed to guide food education during these classes in the Upper General Education Sublevel (EGB). The proposal made provides Physical Education teachers with the theoretical-methodological orientation effective in the subject and the practice of physical activities for the development of healthy lifestyles.

**Key words.** Food education, Physical Education, adolescents, eating habits

## INTRODUCCIÓN

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2010) señala que:

(...) es importante facilitar información y educación en materia de regímenes alimentarios correctos, inocuidad de los alimentos, enfermedades de origen alimentario y etiquetado, elaboración, producción y preparación de alimentos, mientras que incorporando en los planes de

estudios la agricultura, la inocuidad de los alimentos, el medio ambiente, la nutrición y la educación en materia de salud se fomenta la capacidad de los ciudadanos de alcanzar y mantener la seguridad alimentaria por su cuenta". (p.5)

A su vez, los investigadores Gracia (2000) y Latham (2002) destacan en sus estudios la importancia de la alimentación y nutrición humana en el mundo en desarrollo y las consecuencias de no trazar estrategias a corto y mediano plazos.

En la actualidad, las insuficiencias de las acciones educativas en materia de nutrición, demeritan la utilización de herramientas valiosas para la configuración de hábitos alimenticios saludables en la edad escolar, en las que pueden incorporarse con menor dificultad conductas positivas, que promuevan la salud de los niños y niñas, y contribuir así, a disminuir el riesgo de patologías prevalentes en la edad adulta de la autoestima y del bienestar personal. Delgado y Tercedor (2002) refieren que pueden ser: la obesidad, la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y cáncer.

Un asunto de particular importancia es que el organismo de los niños y adolescentes que realizan actividad física durante las clases de Educación Física (EF) y en su tiempo libre, necesita de una alimentación y nutrición adecuadas, en la que se integren los principales alimentos con los nutrientes esenciales para la vida, se necesita consumir una variedad de alimentos de buena calidad y en la cantidad suficiente, para proveer al organismo de la energía necesaria y lograr un crecimiento y desarrollo físico adecuado, por lo que se requiere de una educación alimentaria desde edades tempranas que no se siempre se consigue. (Nevil *et al.*, 2004)

Entre las investigaciones relacionadas con la influencia de los hábitos nutricionales en la actividad y rendimiento físico- deportivo se destacan: Bengoa (2005); López (2006); Calvo (2008); Bolaños (2009); Rodríguez (2010) y Atie *et al.* (2012).

Estos autores recalcan la necesaria relación entre ambas cuando se trata de mantener la calidad de vida, atendiendo a las particularidades de cada caso. No obstante, en los estudios realizados no se han encontrado resultados que aborden el asunto en el contexto de la EF para adolescentes.

No debe olvidarse que, en los adolescentes, (personas muy activas), la dieta debe cubrir las demandas energéticas de la actividad realizada, para lograr un peso corporal adecuado y mantenerse saludables. Una persona que realiza actividad física necesita un aporte de calorías de acuerdo con: la frecuencia, la intensidad y la duración de la misma. (Atie *et al.*, 2012)

Por su parte, Calvo (2008) señala que: "(...) la alimentación es un factor muy importante a la hora de lograr el éxito en un deporte, a tal punto que el tiempo de entrenamiento y preparación pueden verse malogrados por una alimentación incorrecta o por deshidratación". (p.17)

Esta relación rendimiento- alimentación no está del todo interiorizada en los atletas porque diversos estudios refieren que la alimentación que actualmente siguen algunos "campeones" no difieren de la dieta de la población general y en algunos casos es más desbalanceada y monótona. Cabe recalcar que durante el desarrollo de las actividades físicas también se produce un exceso en el gasto energético y esta se determina por medio del esfuerzo (intensidad) y la duración de la misma. Así, este gasto de energía variará dependiendo

de la actividad que se realice. (Rodríguez, 2010).

Por ello, el ámbito escolar se presenta como lugar prioritario e idóneo para fomentar conocimientos y facilitar habilidades en alimentación, nutrición y actividad física, que responsabilicen a los estudiantes para ejercer un mayor control sobre su salud. A través de la Educación Física, se pueden concretar lineamientos sobre la educación alimentaria, derivados de la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividades físicas y salud. (Organización Mundial de la Salud, 2004).

De acuerdo con lo anterior es imperativo implementar en la clase de Educación Física Escolar (EFE), un proceso docente pedagógico que tenga una intención educativa para asociar el contenido temático con la educación alimentaria, aprovechando las potencialidades educativas de Esta, de forma que se integren coherentemente el régimen alimentario, las actividades físicas y la salud, en correspondencia con las edades, motivaciones, vivencias e intereses de adolescentes en el proceso docente en su conjunto y se puedan establecer relaciones afectivas en el proceso de educación alimentaria.

En Ecuador el desarrollo educativo nutricional se sustenta en los esfuerzos por lograr la seguridad alimentaria. Desde la constitución del Ecuador (Asamblea Nacional, 2013) hasta los programas como: “Mi Papilla de PANN, 2000”; “Aliméntate Ecuador”, del Ministerio Coordinador del Desarrollo Social (2013); el Plan Nacional del “Buen Vivir” promulgado en este país (2013- 2017), del Ministerio de Educación del Ecuador (2013), que impulsa el ideal del desarrollo social. La “Estrategia Nacional para la Erradicación Acelerada de la Malnutrición Infantil ENRAMI (2014 - 2015)”, auspiciado por el Ministerio Coordinador del Desarrollo Social (2013), entre otros, han contribuido a atacar de manera multisectorial la desnutrición y sus causas y el mejoramiento en el acceso a alimentos.

Como consecuencia de la implementación por el Ministerio de Educación del Ecuador (2013) del Programa Nacional del “Buen Vivir”, (2013- 2017), se ha comenzado a promover la educación alimentaria potenciada dentro del núcleo familiar y que debe ser promovida también por las instituciones educativas y los docentes de las mismas; muestra de ello es el “Programa de Alimentación Escolar” (PAE),

que patrocina el Ministerio de Educación (2013).

No obstante, aún existen limitaciones en el logro de este propósito: por faltas de equidad y no ser los hogares pobres los que más se benefician de estos programas y las insuficientes mejoras en los niveles de ingreso, entre otros. Es por ello que ante las condiciones económico- sociales, que afectan el acceso pleno a los alimentos; se requiere implementar estrategias que permitan mejorar los hábitos alimentarios, la higiene y la educación alimentaria.

Con esta intención, se ha modificado la malla curricular, al ampliar la EFE a cinco horas clases semanales; es este un indicio del papel preponderante que se le atribuye como generadora de saberes y actitudes positivas para la calidad de vida del educando. Es por ello que, quienes incursionan en el área deben maximizar su compromiso por educar e inculcar en el alumnado el papel que juega una alimentación balanceada, equilibrada, para obtener la energía necesaria que genere el desarrollo de un buen estado físico e intelectual y le permita un mejor desempeño en todos los aspectos de la vida cotidiana.

En la exploración bibliográfica realizada los resultados que existen en este país en torno a la seguridad alimentaria, no se corresponden con lo logrado en materia de educación alimentaria. Así lo evidencian las investigaciones realizadas en este contexto por Ramírez (2002a), dirigida a valorar el desarrollo, desigualdad y exclusión: los problemas nutricionales en el Ecuador (1990-2000) y Ramírez (2002b) en lo referido al Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador (SIISE). Estas investigaciones resultan generales, y tratan las causas que entorpecen el desarrollo, no obstante constituyen punto de partida para el enfoque social y educativo del problema.

Otra investigación auspiciada por INEC y CEPAL en 2017, en Ecuador, se realizó un estudio de “Estimaciones y Proyecciones de población 1950-2025, sin embargo, en los factores condicionantes del desarrollo poblacional, se tuvo en cuenta lo nutricional y los problemas alimentarios como causa, pero no como solución desde una perspectiva educativa.

En el 2007, el Banco Mundial investigó sobre la insuficiencia nutricional en el Ecuador: causas, consecuencias y soluciones. Resulta muy interesante el estudio de Maluf (2009). Seguridad

Alimentaria y Nutricional. Un enfoque de derecho y soberanía. Por su parte, en el 2011, Calero realiza un estudio sobre la seguridad alimentaria en Ecuador desde un enfoque de acceso a alimentos. Es significativo que las soluciones propuestas no ofrecen jerarquía a la cuestión educativa, sino prevalecen las de carácter económico – social.

Mientras tanto, los resultados en la práctica educativa, denotan la necesidad de que la EFE contribuya con sus potencialidades educativas a la educación alimentaria, fundamentalmente en la comunidad educativa del Colegio Nacional Doce de Marzo. El estudio diagnóstico realizado en este colegio permitió determinar las siguientes insuficiencias:

- Desconocimiento de los estudiantes y profesores acerca de los hábitos alimentarios adecuados y su incidencia en el desarrollo físico de los adolescentes.
- Desinterés y falta de motivación de los estudiantes para mejorar sus hábitos alimenticios y de actividad física.
- No constituye un objetivo del curriculum de EFE la educación alimentaria, lo que deviene en causa del escaso

tratamiento transversal en las clases, por parte de los docentes.

- Ineficacia de la institución educativa en la generación de propuestas que potencien el mejoramiento de los hábitos alimenticios, el desarrollo correcto de actividades físicas y la salud de los practicantes.
- La falta de cultura familiar en relación con la adopción de hábitos alimentarios y su incidencia en el desarrollo físico requerido.

Teniendo en cuenta las insuficiencias declaradas se determinan el problema científico: ¿Cómo contribuir al desarrollo del proceso de educación alimentaria, a través de las clases de Educación Física en el Colegio Nacional Doce de Marzo? En su solución se diseña una guía para orientar metodológicamente el proceso de educación alimentaria en la Educación Física del Subnivel Superior del Colegio Nacional Doce de Marzo de Portoviejo.

## **METODOLOGÍA**

La muestra se seleccionó de manera intencional por el investigador y corresponde a diez (10) profesores de EFE del Cantón de Portoviejo, que representa el 40 % de la población. Se escogió al total de los directivos del colegio; así como al

docente que atiende la Educación Física en el distrito. Forman parte del estudio 50 estudiantes del octavo AEB paralelo “A”, como muestra dentro de la población del Subnivel Superior de la EGB.

Para cumplir con las tareas de investigación planteadas se utilizaron los métodos teóricos: analítico- sintético, en la sistematización de los fundamentos teóricos y metodológicos existentes en la literatura especializada, para desintegrar y resumir los aspectos esenciales de la educación alimentaria en la EF y en la valoración realizada. El inductivo – deductivo, en el proceso investigativo para arribar a conclusiones pertinentes, durante el estudio de los fundamentos teóricos y el análisis de los datos empíricos. El histórico- lógico, para analizar el decursar histórico de los fundamentos teórico-metodológicos de la educación alimentaria en las clases de Educación Física de Subnivel Superior de la EGB.

A nivel empírico se emplearon la observación estructurada, a las clases de Educación Física del Subnivel Superior y constatar que en ellas no se realiza un proceso de enseñanza- aprendizaje que facilite la educación alimentaria; la encuesta, con la finalidad de buscar información de los estudiantes del Colegio

Nacional Doce de Marzo de Portoviejo, sobre el proceso de educación alimentaria y sus particularidades en la EFE del Subnivel Superior de la EGB. Además se aplicó a diez (10) profesores de EFE del Cantón de Portoviejo; la entrevista a los directivos del Colegio Nacional Doce de Marzo de Portoviejo, con el propósito de obtener información sobre el proceso de educación alimentaria en las clases de EFE.

Se utilizó, además, la revisión de documentos, para constatar lo establecido acerca de la educación alimentaria, en los documentos normativos de la EFE de la Educación General Básica de Ecuador; y la técnica grupo focal o de discusión, permitió evaluar la pertinencia de la guía y buscar consenso sobre las potencialidades para el desarrollo de la educación alimentaria en la EFE de la EGB.

En los métodos estadísticos, la estadística descriptiva, para el procesamiento de la información y establecer las conclusiones pertinentes en la presente investigación.

## **RESULTADOS**

### ***Diseño de la Guía de educación alimentaria en la Educación Física del Subnivel Superior del Colegio Nacional Doce de Marzo de Portoviejo***

En la presente investigación la elaboración de una guía es fundamental para que los docentes puedan dominar los pasos metodológicos para dirigir la educación alimentaria en las clases de EF, de Subnivel Superior.

La guía diseñada consta de una presentación, introducción, desarrollo y bibliografía.

### ***Presentación***

El desarrollo de los individuos en la contemporaneidad, demanda una acertada educación alimentaria y nutricional. Por ello se requiere que los profesores de EFE conozcan acerca de las normas, requerimientos, principios y otros aspectos de este proceso para conducir correctamente a los adolescentes en este propósito.

La Educación General Básica posee un papel importante en este proceso educativo orientado a los adolescentes. La adolescencia es una etapa de cambios físicos y emocionales, en la cual prevalece la práctica de hábitos alimentarios inadecuados por la adopción de modas alimentarias dictadas por la sociedad, entre otros factores.

El/la adolescente tiene la necesidad de aceptación social a través de la acción de

comer lo que se anuncia en los medios; esto se contrapone con el aumento de las demandas nutricionales asociadas al rápido crecimiento físico y mental, característico de esta etapa. Si existe un desequilibrio en cuanto al consumo y gasto de energía el/la adolescente puede presentar un deterioro de su estado nutricional, ya sea por déficit o por exceso. Es frecuente observar que en la búsqueda de imágenes corporales de aceptación de enferman a veces de forma irreversible.

Los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores. Sin embargo, en Ecuador, no siempre se utilizan suficientemente las experiencias y las potencialidades de los procesos educativos nutricionales de la clase de EFE, para contribuir en este sentido.

Para la elaboración de esta guía se tuvo en cuenta, de un lado, la política social y deportiva actual de la República de Ecuador, específicamente en cuanto al desarrollo de las actividades físicas, además las políticas de seguridad alimentaria y de educación nutricional, como condición indispensable. De otro lado, para lograr un ser humano privilegiado con el Plan estratégico de

desarrollo de la educación ecuatoriana, que debe fomentar el desarrollo de la educación y de la cultura física y asegurar el acceso de toda la población a esta, a las prácticas del deporte exitosas y a una calidad de vida superior.

En este sentido, para garantizar la eficacia del curriculum de la EFE, satisfacer los intereses y necesidades de los educandos y el cumplimiento de los objetivos generales de la educación y el deporte en particular; deben crearse las condiciones necesarias que permitan a los profesores estar preparados para lograr tales empeños.

Como parte de la reformulación de contenidos y materiales educativos de la Educación Física, con tal propósito su dirección general ha elaborado, a partir de sus programas normativos, materiales de apoyo didáctico adecuados a diferentes fines. No obstante, en relación con la educación nutricional, aún no existen las orientaciones metodológicas que guíen a los educadores en este objetivo.

Urge entonces transformar la forma tradicional de enfrentar los procesos de educación alimentaria; de manera que se garantice su organización y se incrementen tales resultados. Por ello la guía propuesta

deviene en medio de carácter metodológico orientador y presenta una estructura que responde a los nuevos enfoques del Programa de Educación Física del Subnivel Superior de la Educación General Básica ecuatoriana.

### ***Introducción***

La guía es un material técnico- pedagógico que constituye un apoyo de gran utilidad para orientar teórica y metodológicamente la educación alimentaria durante la práctica docente cotidiana de la EFE en Ecuador. Pretende favorecer situaciones de aprendizaje que proporcionen a los educandos las vivencias que le permitan motivarse hacia las prácticas deportivas y de actitudes físicas sistemáticas y la adopción de hábitos dietéticos y nutricionales condicionantes del desarrollo corporal. Además la guía que se propone tiene como meta a más largo plazo, desarrollar física e integralmente a los educandos, considerando como pilar en este desarrollo, a la necesaria educación alimentaria.

La guía para el profesor/a se ha estructurado al seguir los requerimientos contemporáneos de la EFE y de la educación alimentaria y nutricional. Se ha considerado prioritario facilitar al docente

contenidos teóricos y metodológicos, que le proporcionen el conocimiento y manejo acerca de la educación alimentaria que deben ser atendidos, adecuados y perfeccionados para desarrollar al máximo las potencialidades de los alumnos de acuerdo a su edad, características, necesidades e intereses como adolescentes.

Como particularidad, las orientaciones metodológicas propuestas en la guía, debe orientar al docente hacia la disposición y adecuación de acciones que promuevan la participación e interés de los adolescentes hacia la educación alimentaria; fortalezcan su autoestima y respeto, su imagen corporal y valores positivos; a través de la creación de espacios didácticos que potencien la práctica de hábitos alimentarios dentro y fuera del colegio.

Por su parte el diagnóstico del estado actual del proceso de educación alimentaria en la Educación Física del Subnivel Superior de la Educación General Básica, en el Cantón de Portoviejo y el Colegio Nacional Doce de Marzo; reveló que las instituciones educativas no cuentan con un modelo proveniente de la estructura organizacional de la EFE ecuatoriana, que garantice la capacidad funcional –operativa, adecuado a las

exigencias estratégicas del plan del Buen Vivir y pertinente para el desarrollo eficaz del proceso de educación alimentaria desde la EFE.

Por otra parte la superación de los profesores de EFE para este subnivel educativo no se corresponde con las demandas pedagógicas, metodológicas y científico - tecnológicas para la gestión efectiva de la educación alimentaria desde la clase.

#### **Objetivo general:**

- Ofrecer al profesorado de EFE un material con las orientaciones teórico - metodológicas necesarias, que sirvan de referencia para realizar la educación alimentaria durante la clase de EFE.

#### **Objetivos específicos:**

- Unificar y fortalecer los conocimientos de alimentación y nutrición del personal docente y estudiantes para la promoción, prevención y atención nutricional de los adolescentes escolares.
- Brindar recomendaciones básicas de salud, alimentación y nutrición a profesores y estudiantes, para la prevención de enfermedades asociadas

a una mala nutrición y a trastornos alimentarios.

- Proporcionar guías para la orientación alimentaria nutricional de adolescentes sanos y en riesgo nutricional.
- Brindar información básica sobre la alimentación del adolescente sano que realiza actividades físicas sistemáticamente dentro y fuera de la escuela.
- Brindar las herramientas metodológicas para educar a los estudiantes en el horario de clases de EFE.
- Promover la divulgación por parte de profesores de EFE de la guía de educación alimentaria. Para ello utilizar murales, prensa, radio, laboratorios de informática y otros medios.

De manera que, la concepción del diseño le permitirá al profesor/a utilizar el contenido de esta Guía, tal cual se presenta como modelo orientador a partir de cual podrá realizar modificaciones y adecuaciones según se requiera.

## **Desarrollo**

### Índice de contenidos

1. Aparato teórico- conceptual que sustenta la Guía metodológica

1.1 Características de las conductas y actitudes alimentarias de los adolescentes

1.2 Glosario de términos o categorías básicas para la educación nutricional

2. Aparato metodológico

2.1 Exigencias metodológicas para la educación nutricional.

2.1.2 Orientación para los profesores.

2.1.2 Guía de alimentación y nutrición para adolescentes.

En el presente artículo se hará mención a la primera parte de la guía, al *Aparato teórico- conceptual que sustenta la Guía metodológica*.

### **1.1 Características de las conductas y actitudes alimentarias de los adolescentes**

*Promoción de alimentación y nutrición saludable en la y el adolescente*

Las necesidades nutricionales de las/los adolescentes están estrechamente relacionadas con la maduración biológica y los cambios propios de la pubertad. En general los varones maduran unos dos años después de las hembras. En la niñez, las necesidades nutricionales del varón y la hembras de la misma edad son muy similares, mientras que a partir de la pubertad hay una marcada diferenciación,

que se hace más ostensible al final de la adolescencia debido a la distinta composición y funciones fisiológicas del organismo según el sexo, como es el caso de una mayor necesidad de hierro y ácido fólico en las hembras que menstrúan o que están embarazadas; y un mayor requerimiento de alimentos que formen masa muscular en los varones.

En la literatura revisada, sobre el tema en cuestión, se establece que la adolescencia es una etapa de cambios tanto físicos como emocionales durante la cual prevalece la práctica de hábitos alimentarios inadecuados por la adopción de modas alimentarias dictadas por la sociedad, además el/la adolescente tiene la necesidad de aceptación social a través de la acción de comer lo que se anuncia en los medios; esto se contrapone con el aumento de las demandas nutricionales asociadas al rápido crecimiento físico y mental, característico de esta etapa. Si existe un desequilibrio en cuanto al consumo y gasto de energía el/la adolescente puede presentar un deterioro de su estado nutricional, ya sea por déficit o por exceso)

Al hacer referencia en este apartado a la importancia de los hábitos de alimentación saludables, Contenido, Michela y Goldberg

(1998) demostraron que en el periodo de la adolescencia aumenta la necesidad fisiológica de los nutrientes esenciales (energía, proteínas, vitaminas y minerales) y se hace especialmente importante tener una dieta de alta calidad nutritiva.

La etapa de la adolescencia se caracteriza por un acelerado crecimiento y desarrollo en el nivel fisiológico, psicosocial y cognoscitivo que afecta las necesidades del/la adolescente. Los requerimientos nutricionales en adolescentes dependen de los fenómenos normales de la pubertad asociados a la maduración sexual y al estirón de crecimiento que influyen en la velocidad de ganancia de peso y talla los cuales ejercen una influencia importante en los requerimientos de nutrientes.

El crecimiento longitudinal acelerado durante la adolescencia contribuye al 15% de la talla final del adulto; su contribución al peso del adulto se aproxima al 50%. Es por ello que, el adolescente debe evitar al máximo el consumo de comida rápida porque aportan elevadas cantidades de grasas saturadas y carbohidratos simples que son elementos que contribuyen al aumento del peso excesivo el cual se asocia a enfermedades cardiovasculares.

La adolescencia es una época de especial vulnerabilidad y riesgo, porque se producen una serie de circunstancias que van a influir en los requerimientos y en el estado nutricional:

1. Aumento de los requerimientos nutricionales. Durante este periodo, el adolescente adquiere el 40-50% de su peso definitivo y el 25% de su talla adulta. También es en esta etapa de la vida cuando se desarrollan los caracteres sexuales secundarios, además de importantes cambios en la composición corporal. Aumenta un 50% su masa esquelética y casi se duplica la masa muscular, aunque es algo menor en las chicas. La cantidad y distribución de la grasa varía según el sexo; de esta forma, sobre los 20 años las chicas tienen el doble de tejido adiposo que los varones y 2/3 de su masa muscular. Igualmente se produce un aumento del volumen sanguíneo y de los órganos internos.
2. Adquisición de hábitos alimentarios peculiares debido a las características propias de su desarrollo, como son el sentimiento de independencia, la preocupación por el aspecto externo y las influencias culturales, de los amigos y de los medios de comunicación.

Suelen ser habituales de los adolescentes los siguientes:

- *Suprimir comidas, generalmente el desayuno o la comida.* Algunos estudios han mostrado que entre el 30-50% de los adolescentes no desayunan o lo hacen de forma irregular e insuficiente, presentando dificultades en el aprendizaje y en el rendimiento escolar.
- *Comer fuera de casa realizar comidas rápidas.* Esto forma parte del estilo de vida adolescente y su repercusión sobre el estado nutritivo depende de la frecuencia de uso. En general estos alimentos tienen un aporte calórico elevado con exceso de grasa saturada, carbohidratos refinados, sodio y aporte escaso de fibra de vitaminas y minerales.
- *Tomar "picoteos" entre comidas (galletas, dulces, helados, frutos secos, chocolates, etc.).* Suelen tener bajo valor nutritivo y alto valor calórico, favoreciendo la obesidad, la caries y los malos hábitos dietéticos.
- *Consumir dietas especiales:* hipocalóricas, vegetarianas, macrobióticas, lo cual origina

carencias de vitaminas y minerales si no se controlan adecuadamente.

- *Disminuir el aporte de leche y aumentar las bebidas azucaradas (refrescos).* Es importante tener en cuenta las propiedades carcinogénicas de algunos alimentos. Un alto consumo de proteínas origina derivados volátiles, nitrosaminas y sustancias que favorecen el crecimiento bacteriano. La ingesta de grandes cantidades de grasa tiene un efecto tóxico directo sobre la mucosa intestinal que, junto con la degradación bacteriana, promueven neoplasias.

En resumen, los *hábitos alimentarios* en esta etapa generalmente se caracterizan por:

- Una alimentación desordenada con tendencia creciente de saltarse comidas especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en el horario vespertino.
- Un elevado consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos.
- Una tendencia frecuente a dietas hipocalóricas, especialmente en

adolescentes, así como el uso de regímenes vegetarianos o dietas esotéricas muy estrictas y desbalanceadas que comprometen el potencial de crecimiento o inducen a carencias nutricionales específicas.

Los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores. Por ello debe conocerse y estimular a los/las adolescentes acerca de estas cuestiones. Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente al seleccionar los alimentos que garanticen una dieta suficiente y equilibrada y fraccionar en tres tiempos de comida más refrigerios y establecer horarios de alimentación.

Es importante identificar las situaciones que pueden afectar la salud y nutrición en los adolescentes como: aumento en la actividad física, conductas alimentarias inadecuadas, enfermedades agudas o crónicas, entre otras. Con el fin de realizar intervenciones oportunas, se pretende facilitar la atención integral de la salud de adolescentes tomando como premisa la práctica de actitudes físicas y hábitos alimentarios adecuados.

La promoción de alimentación y nutrición saludable en la/el adolescente, tiene que tomar en cuenta estos factores y además los cambios propios en la evolución de la personalidad, como el afianzamiento de la independencia, la búsqueda de diferentes patrones de socialización, la preocupación por la figura corporal y otros, que condicionan nuevos estilos de vida y patrones de alimentación. La especial atención que ponen los adolescentes por la imagen corporal, los condiciona en ocasiones a llevar cabo dietas restrictivas para acercarse a un patrón ideal de belleza, influenciado por los modelos sociales del momento y puede dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria como Anorexia, Bulimia y Vigorexia.

Por ello, es muy importante trabajar a nivel familiar y la escuela aspectos relacionados con la autoestima y el respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo orientarlos a adoptar adecuados hábitos alimentarios y de vida. (Restrepo y Maya, 2005)

Las *acciones* importantes a desarrollar en esta etapa son:

- Promover el ejercicio y el deporte, pero teniendo en cuenta los aportes suplementarios de nutrientes necesarios

según los tipos de práctica de actividad física.

- Trabajar aspectos relacionados con la autoestima y patrones estéticos relacionados con la alimentación y nutrición.
- Tomar en consideración especial a las y los adolescentes que trabajan y los que empiezan a tener una presión excesiva con los horarios de estudio en la secundaria, que condiciona el no dar prioridad a una alimentación sana y el usar el recurso fácil de las “comidas rápidas”.
- En las hembras sobre todo, promover el consumo de alimentos ricos en hierro como vísceras, vegetales de hojas verdes. En esta etapa es importante identificar a la madre adolescente como de alto riesgo nutricional y de salud en la etapa de gestación y lactancia.

Un buen modelo de alimentación en la infancia y la adolescencia promueve un óptimo crecimiento y desarrollo, teniendo además un gran impacto en el futuro estado de salud adulto. Concretamente, una alimentación saludable en la infancia y la adolescencia previene problemas de salud inmediatos, como la deficiencia de hierro, la anemia, la obesidad, desórdenes de alimentación y la caries dental, al

tiempo que todo lo anterior puede contribuir a prevenir problemas de salud a largo plazo, como la enfermedad coronaria, el cáncer, la hipertensión y la osteoporosis (Centers for Disease Control and Prevention, 1997). Y, lo que no es menos importante, los hábitos de alimentación adquiridos en la adolescencia se convertirán en la adultez en rutinas, tanto los que protejan la salud como los que la ponen en riesgo.

## **1.2 Glosario de términos o categorías básicas para la comprensión de la educación alimentaria en adolescentes**

En la Guía alimentaria, los autores proponen un total de 15 términos con su correspondiente explicación. A continuación se relacionan todos y se exponen dos de ellos:

1. Seguridad alimentaria
2. Hábitos alimentarios
3. Trastornos de conducta alimentarios
4. Dieta
5. Higiene alimentaria
6. Educación alimentaria
7. Nutrición
8. Educación nutricional

9. Enfermedades de origen o transmisión alimentaria
10. Inocuidad de los alimentos
11. Proyecto PNUD
12. Obesidad
13. Desnutrición
14. Anorexia
15. Bulimia

**Seguridad alimentaria.** Existe “(...) cuando toda persona en todo momento tiene acceso económico y físico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y preferencias en cuanto alimentos a fin de llevar una vida sana y activa”. (FAO, 1996, p.1). El concepto ha evolucionado desde la primera Conferencia Mundial de Naciones Unidas sobre la Alimentación llevada a cabo en 1974, donde se plantearon los fundamentos de un sistema mundial de alimentación que asegure la disponibilidad suficiente de alimentos a precios razonables en todo momento.

**Educación nutricional.** Está orientada a explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta, a partir de la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos

bioquímicos. Significa desarrollar conocimientos acerca los nutrientes que se encuentran en los alimentos (las sustancias que se digieren y absorben por el organismo para ser utilizadas luego en el metabolismo intermedio), su función, las reacciones del organismo cuando los ingerimos y cómo interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y la enfermedad.

## **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN**

### *Evaluación de factibilidad de la guía diseñada*

En la evaluación de la factibilidad de la Guía de educación alimentaria en la clase de Educación Física del Subnivel Superior de la Educación General Básica fue necesario determinar el consenso de varios profesores de EFE, todos con más de cinco años de experiencia. En el alcance de este objetivo se empleó la técnica grupo focal o de discusión.

El moderador fue el profesor con más años de experiencia en el Cantón de Portoviejo. Se sentó a la cabeza de la mesa, de manera que pudiera establecer contacto ocular con todos los participantes y estuviesen dentro del campo de visión de los otros y donde fuese más fácil escucharse.

1. Preparación de la guía del grupo focal. Se elaboró una lista de temas o cuestiones a tratar por el grupo focal. Respondió a los objetivos de la investigación y a la variable investigada y sirvió como medio de orientación y ayuda de la memoria. Fue flexible (pudo variarse en el transcurso de la sesión de trabajo, siempre que las cuestiones añadidas fueron pertinentes.

Se arregló de manera conjunta entre el investigador y el moderador, este último recibió un riguroso entrenamiento. Se elaboró un cuestionario de preguntas a través de las cuales se indagó directamente sobre el tema que se deseaba investigar. Estas fueron abiertas para que respondieran de manera espontánea y amplia exponiendo además sus inquietudes y experiencias sobre el tema en un marco que estimuló la intervención de todos los participantes.

Cada sesión se realizó en el Colegio Doce de Marzo de Portoviejo. Se les brindó información acerca del tema a discutir y la importancia de sus criterios para realizar esta investigación. Se designó un relator para que anotara las apreciaciones, recalando que todas las opiniones serían válidas y que no existirían respuestas correctas o incorrectas.

Después de terminada cada sesión se realizó un resumen del análisis de la variable, donde el relator y el moderador confrontaron todas las notas tomadas, las cuales daban respuesta a cada una de las preguntas realizadas.

#### *Principales resultados del análisis realizado por el grupo de discusión*

Como técnica exploratoria permitió, obtener criterios, opiniones y conocimientos sobre la temática investigada y tuvo como primacía que, a través de preguntas abiertas, los participantes pudieron extenderse ampliamente en las respuestas, aportando un gran caudal de información y profundizando en el tema de estudio.

Desde el punto de vista cualitativo las opiniones y respuestas acerca de los aspectos evaluados se expresaron en tres categorías valorativas: se estableció el consenso de opiniones, por mayoría y por minoría.

a) El consenso de opiniones (respuestas fueron las mismas para la totalidad de los participantes).

b) Muy necesaria: la Guía de educación alimentaria en la clase de Educación Física del Subnivel Superior de la Educación General Básica y la posibilidad de

contribución a partir de los conocimientos teórico– metodológicos sobre la importancia de la relación alimentación y nutrición- actividad física en el adolescente.

c) Muy adecuada la propuesta de aprovechar los bloques de contenidos relacionados con la construcción de la identidad corporal y las relaciones entre prácticas corporales y salud para la inclusión de contenidos sobre educación alimentaria en la planificación curricular del docente de EFE.

a) Muy importantes los fundamentos teóricos que sirvieron de sustento a la Guía de educación alimentaria en la clase de Educación Física del Subnivel Superior de la Educación General Básica.

b) Muy necesarias: las orientaciones para la promoción de la educación alimentaria y nutricional en el ámbito escolar de la EFE para adolescentes.

c) Muy orientadoras las orientaciones metodológicas para los profesores de EFE y la guía de alimentación y nutrición para adolescentes, practicantes o no de actividades físicas.

d) Muy adecuada la guía de alimentación y nutrición para adolescentes, practicantes o no de actividades físicas.

Por minoría de opiniones: (cuando las respuestas fueron las mismas en la mitad menos uno (– 1) o menos de todos los participantes)

Muy necesaria: la relación entre la Matriz de contenidos del área de Educación Física para el subnivel Superior de Educación General Básica, los bloques de contenidos transversales y la educación alimentaria.

- Las potencialidades de la Guía de educación alimentaria en las clases de Educación Física del Colegio Nacional Doce de Marzo de Portoviejo, son objetivas y esto obedece a las cuestiones tenidas en cuenta para su diseño; en primer lugar la insuficiente preparación metodológica de los profesores de EFE para conducir la educación alimentaria.
- El diseño de la Guía de educación alimentaria en las clases de Educación Física para el Subnivel Superior de Educación General Básica, tuvo en cuenta las dificultades detectadas, los objetivos de la EFE y las indicaciones de la OMS, el Ministerio del deporte de Ecuador y las potencialidades de los bloques de contenidos transversales, para tal efecto.
- Las orientaciones que ofrece la guía, están concebidas de manera que puedan servir de modelos para aplicarse de forma responsable, comprometida y consensuada en otros ámbitos educativos de Ecuador atendiendo a: los diagnósticos realizados en cada contexto y la consecuente determinación de trastornos, hábitos alimentarios, cultura, desarrollo físico, prácticas de actividades físicas y condiciones socioeconómicas relacionadas con la alimentación y nutrición. Estas poseen los requerimientos para orientar a los docentes de EFE y elevar los resultados de la cultura alimentaria.
- Para su elaboración se tuvo en cuenta: la política social y deportiva actual de la República de Ecuador, específicamente en cuanto al desarrollo de las actividades físicas a través de la EFE, además las políticas de seguridad alimentaria y de educación alimentaria; el papel de la EFE como parte del Plan estratégico de desarrollo de la educación ecuatoriana, que debe fomentar el desarrollo de la educación y de la cultura física y asegurar el acceso de toda la población.

- Se evaluó la pertinencia de la guía para el tratamiento de la educación alimentaria en las clases de Educación Física del Colegio Nacional Doce de Marzo de Portoviejo, a partir de sus potencialidades y objetividad.

## CONCLUSIONES

La Guía para la educación alimentaria quedó conformada por un aparato teórico-conceptual que sustenta el aspecto metodológico y comprende las características de las conductas y actitudes alimentarias de los adolescentes, las categorías básicas para la comprensión de la educación alimentaria y dentro de las exigencias metodológicas para esta, un conjunto de orientaciones metodológicas para los profesores, que se complementa con una guía de alimentación y nutrición para adolescentes y caracterizada y respaldada por la política de la República de Ecuador, para la Cultura Física y la EFE, la educación alimentaria y el Plan estratégico de desarrollo ecuatoriano.

La evaluación de la pertinencia de la propuesta a través de la técnica grupo focal o de discusión sustentó su validez y demostró que existe consenso acerca de la pertinencia de la Guía para la educación alimentaria en las clases de Educación

Física del Colegio Nacional Doce de Marzo de Portoviejo, a partir de sus potencialidades y objetividad.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asamblea Nacional de Ecuador (2009) *Constitución de la República del Ecuador*. Quito, Ecuador.  
Recuperado de <https://www.oas.org>
- Atie Guidalli, B. *et al.* (2012) *Nutrición y alimentación en el ámbito escolar*. Madrid, España: Editorial Ergon C/Arboleda.
- Banco Internacional de Reconstrucción y Desarrollo / Banco Mundial (2007) *Insuficiencia Nutricional en el Ecuador. Causas, Consecuencias y Soluciones*. EE.UU: Washington, Doi. 10.1596/978-0-8213-7042-1.  
Recuperado de [https:// www.do](https://www.documents.worldbank.org)
- Bengoa, J.M. (2005). *Algunos eslabones de su historia. Nutrición en América Latina*. SLAN.
- Bolaños, P. (2009). La educación nutricional como factor de protección en los trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de la Conducta Alimentaria*. (10), 1069-1086.

- Calero León, C. J. (2011). *Seguridad alimentaria en Ecuador desde un enfoque de acceso a alimentos*. Editor: Quito, Ecuador: Flacso. Sede Ecuador.
- Calvo, A. (2008). Trastornos infantiles relacionados con la alimentación. *Revista Innovación y experiencias educativas*. N° 45 - 6ºA 18005 Granada.
- Centers for Disease Control and Prevention (1997) *10 questions to help you better understand fergal infections*. Recuperado de <https://www.cdc.gov>
- Contento I, Michela J, Goldberg C. (1998) Food choice among adolescents: population segmentation by motivations. *J Nutr Educ*. 20: 289-298.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE
- Gracia Arnaiz, M. (2000) La complejidad biosocial de la alimentación humana. *Zainak*. 20,35-55. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/29821767>
- Latham, Mc. (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. Nueva York, Estados Unidos.
- López Miñarro, P. (2006). *Alimentación y actividad física*. Universidad de Murcia: Facultad de Educación.
- Macías, A. I, Quintero M. L, Camacho E. J, Sánchez J. M. (2009). La tridimensionalidad del concepto de nutrición: su relación con la educación para la salud. *Rev Chil Nutr* (36) 1(129 -135).
- Maluf, R. S. (2008). *Seguridad Alimentaria y Nutricional. Un enfoque un derecho y soberanía*. Quito-Ecuador: Centro Andino de para la Formación de Líderes Sociales, Cafolis. Recuperado de <https://www.fes.ecuador.org>
- Ministerio Coordinador del Desarrollo Social (2013) *Estrategia Nacional para la erradicación acelerada de la malnutrición infantil (ENRAMI, 2014-2015)* Recuperado de <http://www.inclusion.gob.ec>
- Ministerio de Educación de Ecuador. (2014). *Programa Nacional de Actividad Física Escolar: Aprendiendo en Movimiento*.

- Ecuador. Recuperado de <https://www.educación.gob.ec>  
Ministerio de Educación de Ecuador.  
(2011). *Ley Orgánica de Educación Intercultural*. Ecuador. Recuperado de <https://www.deporte.gob.ec>  
Ministerio de Educación de Ecuador.  
(2012). *Currículo de Educación Física para la EGB y Bachillerato*. Recuperado de <https://www.educación.gob.ec>  
Ministerio de Educación de Ecuador.  
(2013). *Plan Nacional del Buen Vivir (2013-2017)*. Ecuador: Ministerio de educación. Recuperado de <https://www.buenvivir.gob.ec>  
Ministerio de Educación Ecuador (2013) *Programa de Alimentación Escolar (PAE)*, Ecuador. Recuperado de <http://www.deporte.gob.ec>  
Ministerio de Inclusión Económica y Social (2013) *Programa Aliméntate Ecuador* Quito, Ecuador. Recuperado de <http://www.siise.gob.ec>  
Ministerio del deporte Ecuador. (2010). *Ley del Deporte, Educación Física y Recreación*. Ecuador.
- Nevil et al. (2004). *Nutrición y actividad física en niños y adolescentes españoles*. España.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO (1996) Conceptos básicos de seguridad alimentaria y nutricional. Recuperado de <https://www.fao.org>
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO (2006). *El estado de inseguridad alimentaria en el mundo*. Roma, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Italia.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, FAO (2010) *La importancia de la Educación Nutricional*. Roma: FAO.
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Estrategia Mundial sobre régimen alimentario, actividades físicas y salud*. Ginebra
- Ramírez Gallegos, R (2002a) Desarrollo, desigualdad y exclusión: los problemas nutricionales en el Ecuador (1990-2000) desde el enfoque de las capacidades humanas. En R. Ramírez Gallegos y F. Ramírez. *Versiones y aversiones del desarrollo*. (pp.15-100). Centro

de Investigaciones, Universidad Andina, Simón Bolívar. Ecuador. Recuperado de <https://www.nutricion.org>

Ramírez Gallegos, R. (2002b) Sistema Integrado de Indicadores Sociales del Ecuador (SIISE). *Revista GESTIÓN* no. 95. Recuperado de <https://>

Restrepo S. L. y Maya M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Bol de Antropol*; 19: 127-48.

Rodríguez, A. (2010). Actividad física y salud dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *Revista digital Efdeportes*. Recuperado en: [www.efdeporte.com](http://www.efdeporte.com)

Rozengardt, R. (2013). La Educación Física y el cuerpo en la escuela. 10º Congreso Argentino y 5º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. UNLP (p. s/r). La Plata: UNLP.

UNESCO. (2015). *Educación Física de Calidad*. Guía para los responsables políticos.

Recibido: 23032018

Aprobado: 05072018

### **Datos de los autores:**

Danny Alberto Viteri- Uquillas

Máster en Pedagogía de la Actividad Física Profesor de Educación Física

Colegio Nacional Doce de Marzo de Portoviejo, Ecuador

[dannyviteriu@hotmail.com](mailto:dannyviteriu@hotmail.com)

Rita María Pérez- Ramírez

Máster en Ciencias Sociales y Axiología

Doctora en Ciencias de la Cultura Física

Profesora titular

Universidad de Holguín

[rmperezr@uho.edu.cu](mailto:rmperezr@uho.edu.cu)