



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
INSTITUTO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES
ESPECIALIDAD EN DOCENCIA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

**ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA QUE PROMUEVEN HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLES EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DEL INSTITUTO DE CIENCIAS
ECONÓMICO ADMINISTRATIVAS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO
DE HIDALGO**

Para obtener el diploma de
Especialidad en docencia

PRESENTA:

Lic. Rivera Soto Abdiel Ramón

Director(a):

Dr. Raúl Garcia Garcia

Codirector(a):

Mtro. Rubén Ramírez Ramos



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Instituto de Ciencias Sociales y Humanidades
School of Social Sciences and Humanities
Área Académica de Ciencias de la Educación
Especialidad en Docencia

UAEH/ICSHU/ED/145/2021
Asunto: Impresión de Proyecto Terminal
de Carácter Profesional

DRA. IRMA QUINTERO LÓPEZ
COORDINADORA DE LA ESPECIALIDAD EN DOCENCIA
PRESENTE

Estimada Doctora:

Sirva este medio para saludarla, al tiempo que nos permitimos comunicarle que una vez leído y analizado el Proyecto Terminal de Carácter Profesional de Investigación "Estrategias de enseñanza que promueven hábitos de alimentación saludables en jóvenes universitarios del instituto de ciencias económico administrativas de la Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo" que presenta el alumno Rivera Soto Abdiel Ramón, matriculado en el Programa de Especialidad en Docencia de la 27° Generación 2021, con número de cuenta 170263; consideramos que reúne las características e incluye los elementos necesarios de un Proyecto Terminal de Carácter Profesional, por lo que, en nuestra calidad de sinodales designados como jurado para el examen de especialidad, nos permitimos manifestar nuestra aprobación a dicho trabajo.

Por lo anterior, hacemos de su conocimiento que al alumno mencionado le otorgamos nuestra autorización para imprimir y encuadernar el trabajo de investigación, así como continuar con los trámites correspondientes para sustentar el examen de grado para la obtención del diploma de Especialidad en Docencia.

Atentamente
"Amor, Orden y Progreso"
Pachuca de Soto, Hgo. 26 de noviembre de 2021.


Dr. Raúl García García
DIRECTOR DE TESIS


Mtra. Patricia Pineda Cortez
ASESORA


Dra. Lydia López Pontigo
LECTOR

ccp. Archivo.

Carretera Pachuca-Actopan Km. 4 s/n,
Colonia San Cayetano, Pachuca de Soto,
Hidalgo, México; C.P. 42084
Teléfono: 52 (771) 71 720 00 ext 4201, 4205
icshu@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx



*“Estamos ante la globalización de un estilo de vida no saludable.
Las acciones y la inercia deben ser relevadas por acciones concretas sin esperar”*

Margaret Chan, 2011

*“La salud no tiene precio.
La educación cuesta poco y vale mucho”*

Domingo Martín Rivas

Con todo amor y cariño para todas las personas que estuvieron en este proceso de aprendizaje, alentándome, tolerando, creciendo juntos y apoyándome en este camino de descubrimiento, a mi familia, mis amigos y personas que han dejado grandes aportes a mi vida personal y académica, y a mi por demostrarme que siempre se puede a pesar de las adversidades.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.....	5
1. ESTADO DE LA CUESTIÓN.....	7
Categoría 1: Educación alimentaria nutricional	8
Categoría 2: Enseñanza y aprendizaje.....	12
Categoría 3: Condiciones socio-culturales de la alimentación en universitarios	19
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	24
Preguntas de investigación	28
Objetivos	28
Supuestos o constructos	29
Justificación.....	29
3. MARCO CONCEPTUAL.....	31
3.1 Análisis histórico del concepto de estilos de vida	31
3.1.1 Estilos de vida en estudiantes universitarios	34
3.2 Concepto de Hábito	35
3.2.1 Concepto de alimentación	36
3.2.2 Hábitos de alimentación en universitarios.....	37
3.3 Promoción de la salud.....	38
3.3.1 Estrategias de enseñanza y aprendizaje	39
3.3.2 Educación alimentaria nutricional	41
3.4 La práctica educativa del nutriólogo en el nivel superior.....	43
3.4.1 El nutriólogo como educador	44
3.5 Modelos pedagógicos en la Educación Alimentaria Nutricional	45

4. MARCO TEÓRICO	47
4.1 Perspectivas constructivistas del aprendizaje	47
4.1.1 Constructivismo social de Vygotsky	49
4.1.2 La zona del desarrollo próximo	50
4.1.3 El papel de los adultos y pares mediante el <i>andamiaje</i>	51
4.1.4 El aprendizaje asistido	52
4.2 Modelo Biomédico o Salutogénico de Antonovsky	53
5. MARCO CONTEXTUAL	60
5.1 El currículo escolar de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo	60
5.1.1 Modelo Educativo de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo	60
5.2 Dimensiones del modelo educativo de la UAEH	60
5.3 Programa Institucional de Actividades de Educación para la Vida Saludable (PIAEVS)	
61	
5.3.1 Perfil docente en el PIAEVS	62
5.3.2 Trabajo colegiado en el PIAEVS.....	63
5.3.3 Asignatura del PIAEVS UAEH: Salud y Nutrición	63
5.4 Instituto de Ciencias Económico Administrativas de la UAEH.....	65
6. MÉTODO.....	68
7. IMPLEMENTACIÓN DEL CICLO 1 DEL MODELO DE ELLIOT (1993) DE INTERVENCIÓN-ACCIÓN	76
8. RELEXIONES FINALES.....	86
8. REFERENCIAS	87

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Elementos considerados para definir el estilo de vida de una persona. (Esquema adaptado de Galván García et al, 2020, pp. 40).....	33
Figura 2. Relación entre los conceptos de habitus, gustos y estilos de vida según Bourdieu. (Esquema adaptado de Martín, 2001, pp. 99).	35
Figura 3. Elementos que integran la Educación Alimentaria Nutricional, (Fuente: Elaboración propia).	42
Figura 4. Niveles de explicación del proceso de enseñanza y aprendizaje, (esquema adaptado de Gómez Contreras et al., 2019, pp. 168).....	46
Figura 5. Ideas centrales de la perspectiva constructivista (fuente: elaboración propia).	47
Figura 6. La zona del desarrollo próximo y andamiaje, (esquema adaptado de Woolfolk, 2006, pp.47).....	50
Figura 7. Premisas del modelo salutogénico, (fuente: elaboración propia).	54
Figura 8. Polos continuos de salud-enfermedad, (fuente: elaboración propia).	55
Figura 9. Elementos que conforman el modelo salutogénico o biomédico de Antonovsky, (fuente: elaboración propia).....	57
Figura 10. Elementos que conforman la práctica pedagógica, (fuente: elaboración propia).	59
Figura 11. Relación entre educador, educando y conocimiento, (fuente: elaboración propia).	59
Figura 12. Abordaje de la metodología dentro del protocolo de investigación, (fuente: elaboración propia).	68
Figura 13. Modelo de investigación-acción de Lewin (1946), (esquema adaptado de La Torre, 2005., pp. 34.).....	72
Figura 14. Ciclo 1 de la metodología de investigación-acción, modelo de Elliot, 1993, aplicada en el protocolo de investigación. (fuente: elaboración propia).	77
Figura 15. Ciclo 2 y 3 de la metodología de investigación-acción, modelo de Elliot, 1993, aplicada en el protocolo de investigación. (fuente: elaboración propia).	79

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Conductas poco saludables que se exploran en la alimentación de jóvenes universitarios (Adaptado de Galván García et al, 2020).....	37
Tabla 2. Estrategias de aprendizaje asistido y andamiaje, (adaptado de Woolfolk, 2006, pp. 51).	52
Tabla 3. Dimensiones del modelo educativo de la UAEH, (adaptado de Modelo educativo, 2015., pp. 24-88).	61
Tabla 4. Las tres modalidades de la investigación-acción, (extraído de La Torre, 2005., pp.31).72	
Tabla 5. Propuesta de implementación de estrategias didácticas relacionadas con hábitos de alimentación saludables. (fuente: elaboración propia).	78
Tabla 6. Estrategias de enseñanza y aprendizaje de la asignatura salud y nutrición. (fuente: UAEH, 2013., pp. 62-81)	79

PRESENTACIÓN

Ante la necesidad de impulsar cambios en el mejoramiento de la salud y la calidad de vida de los jóvenes universitarios, la promoción de la salud, desde hace varios años, ha buscado la constante efectividad de los mensajes utilizando estrategias de enseñanza y aprendizaje vinculados con la educación alimentaria nutricional. Las intervenciones educativas que se orientan a la promoción de hábitos saludables, así como la prevención de las patologías y aumento en la mejora de la calidad de vida, son consideradas un sostén fundamental para la atención de la salud y tienen el propósito de informar y orientar a la población para adoptar y mantener prácticas saludables (Alzate Yepes, 2006; Del Campo et al., 2017).

Desde el punto de vista de Rodrigo Vega & Ejeda Manzanera, (2020), “la población universitaria con edades comprendidas entre los 18 y 23 años se considera un colectivo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional, ya que comienzan a responsabilizarse de su alimentación y pueden atravesar un periodo de adaptación de hábitos y conductas alimentarias importantes para su vida” (p. 831); los hábitos pueden llegar a ser inadecuados afectando su estilo de vida y salud. Las instituciones universitarias son espacios donde se pretende realizar actividades cotidianas, por lo que desarrollar intervenciones de educación alimentaria nutricional podrían tener un efecto positivo en su salud a corto o largo plazo.

En los últimos años se han adoptado diversos enfoques con diferentes metodologías para la implementación de intervenciones educativas, resaltando la tendencia hacia una participación más activa (Alzate Yepes, 2006; Del Campo et al., 2017; Navarro & Del campo, 2015; Rodrigo Vega & Ejeda Manzanera, 2020).

Algunos referentes relacionados con el objeto de estudio, estrategias de enseñanza y aprendizaje relacionado al mejoramiento de los hábitos de alimentación en jóvenes universitarios son:

Rodrigo Vega & Ejeda Manzanera (2020) con su investigación sobre educación alimentaria-nutricional en el Grado de Magisterio, un estudio sobre cambios de conocimientos y hábitos alimentarios; DeBeausset Stanton (2017), referente a la

educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida; Schweitzer et al. (2016) con su investigación titulada An Electronic Wellness Program to Improve Diet and Exercise in College Students: A Pilot Study. Herrero Arenales (2013) con su investigación: desarrollo de una unidad didáctica: “la función de nutrición” mediante ABPP y Ekmeiro Salvador (2016) con su estudio titulado: teoría sociocultural del aprendizaje como fundamento pedagógico de la educación nutricional. Los autores comparten en común y suman al proyecto de investigación diversas estrategias de enseñanza y aprendizaje que orientan a la promoción de hábitos de alimentación saludables en jóvenes universitarios.

El protocolo de investigación se realiza dentro de la Especialidad en Docencia de la UAEH, el contexto donde se llevará a cabo la investigación es el Instituto de Ciencias Económico Administrativas adscrito a la UAEH, haciendo partícipes tanto a docentes como a alumnos que imparten y cursen la asignatura de salud y nutrición, los resultados del proyecto se entregarán al término de la especialidad con el objetivo de que tenga una continuidad en un postgrado.

Con esta investigación se pretende aportar los principales referentes de estrategias de enseñanza y aprendizaje relacionadas con la educación alimentaria nutricional y su aplicación en el nivel superior, teniendo en cuenta los elementos educativos que proporciona la Especialidad en Docencia, mejorando y reflexionado sobre mi práctica docente.

El presente trabajo de investigación surge de una necesidad de mejorar la práctica docente del nutriólogo en el nivel superior, ya que se supone que las estrategias de enseñanza y aprendizaje no impactan significativamente en los hábitos de alimentación de los alumnos universitarios del Instituto de Ciencias Económico Administrativas (ICEA) en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH), se pretende reconocer las estrategias que promuevan estilos de vida saludables relacionados con la alimentación y que esto a su vez coadyuve a mejorar la práctica docente que de acuerdo al perfil educativo de las asignaturas de salud y nutrición vinculada al PIAEVS, salud física y emocional impartida en la licenciatura de contaduría y mercadotecnia, y desarrollo

sustentable y medio ambiente, planeación y desarrollos de menús de la licenciatura en gastronomía.

1. ESTADO DE LA CUESTIÓN

Las categorías presentadas a continuación, surgen de un primer estado de la cuestión y a partir de conceptos clave del tema de estudio que son: Enseñanza y aprendizaje, hábitos de alimentación, alimentación saludable, educación alimentaria nutricional.

Para ello se realizó una búsqueda inicial en reportes de investigación, tesis, ponencias y libros en buscadores académicos como: La Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal (Redalyc), Google Académico, Centro de Recursos de Información de la Educación, Biblioteca Nacional de Medicina, SCIELO- Biblioteca electrónica científica en línea y Dialnet.

Dentro del primer estado de la cuestión las categorías de análisis planteadas fueron las siguientes:

1. Situación alimentaria nutricional actual
2. Estado nutricional y relación con el estilo de vida de estudiantes del nivel superior
 - 2.1 Influencia de la publicidad en la toma de decisiones en la alimentación de los adolescentes y jóvenes
3. La pedagogía de la educación alimentaria nutricional (hacia una didáctica de la nutrición).
 - 3.1 Práctica educativa del nutriólogo en el nivel superior
 - 3.2 Estrategias pedagógicas para la educación alimentaria nutricional.

Los criterios de selección de las categorías y subcategorías del estado de la cuestión indagaban inicialmente sobre la situación alimentaria nutricional actual y la influencia de los medios y particularmente de las redes sociales en los hábitos alimentarios de los universitarios, pero es un problema de investigación muy amplio que escapa del objetivo del proyecto de investigación.

Las investigaciones más cercanas al tema de estudio son: educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida, desarrollado de DeBeausset Stanton (2017); desarrollo de una unidad didáctica: “la función de nutrición” mediante ABP, de Herrero Arenales (2013) y teoría sociocultural del aprendizaje como fundamento pedagógico de la educación nutricional: influencia sobre el patrón de consumo de alimentos en poblaciones investigación elaborada por Ekmeiro Salvador, (2016).

Categoría 1: Educación alimentaria nutricional

Antes de entrar de lleno a la reseña de reportes de investigación, por su valor dentro del proyecto de investigación, se citan algunas de las aportaciones bibliográficas destacadas y en ciertos casos se menciona lo relevante como lo es esta primera categoría de análisis.

La Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo en la dimensión pedagógica de su modelo educativo, asume que se debe educar de forma integral “(...) para desarrollar la personalidad del ser humano de forma equilibrada, considerándolo como un ser complejo (biopsicosocial)”. Dos ideas son esenciales en el modelo educativo, la primera refiere a que el estudiante es el responsable último de su propio proceso de aprendizaje, es quien reconstruye los saberes, es el que manipula, descubre, explora o innova; la segunda indica que la función del docente es engarzar los procesos de construcción del estudiante con el saber colectivo culturalmente organizado (UAEH, 2015, p. 54).

Los programas institucionales en la UAEH, se constituyen como estrategias innovadoras que apoyan la formación integral del estudiante y contribuyen al perfil de egreso de cada uno de los programas educativos, son: programa Institucional de actividades artísticas y culturales. (PIAAC), programa Institucional de actividades de educación para una Vida saludable (PIAEVS) y el programa institucional de lenguas (PIL) (UAEH, 2013a).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el marco de la Carta de Ottawa (1986), “la salud se crea y se une en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo” (p. 2). En concordancia, la UAEH, concibe al PIAEVS como una iniciativa del Plan de Desarrollo Institucional 2012-2017, que tiene como objetivo “proporcionar bases para generar estilos de vida saludables a partir de cursos obligatorios en programa de materias de 2, 3 y 4 semestre” (p.45). Este programa

está diseñado para cursarse en un total de 100 horas teórico-prácticas, lo cual equivale a 2 créditos académicos.

Por sus características, la operatividad del PIAEVS, requiere de la trabajo en conjunto y orientación por parte de las autoridades académicas y administrativas de los Institutos y Escuelas Superiores, el programa busca contar de la participación de los investigadores y docentes para incidir directamente en la formación de hábitos saludables en el alumnado (UAEH, 2013a).

El referente epidemiológico en la entidad indica la prevalencia de enfermedades crónico-degenerativas y lesiones, respecto a los padecimientos infecciosos, la transición se asocia a diversos determinantes y creciente desarrollo de riesgos relacionados con estilos de vida poco saludables. estas condiciones han motivado a implementar intervenciones, que favorezcan las condiciones de prevención y promoción de la salud como alternativas más viables para enfrentar situaciones de esta índole (Secretaría de Salud del Estado de Hidalgo, 2014., p. 8).

En el 2007 la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS), incluyó a la UAEH como miembro; considerando las universidades como instituciones de educación superior que se rigen bajo el marco de la promoción de la salud con el interés de fomentar el bienestar en todas las comunidades universitarias. La red reúne todas aquellas instituciones que a través de intercambio de ideas, iniciativas, avances y labor colectiva educan y promueven en salud y bienestar (UAEH, 2013a).

Actualmente la UAEH forma parte de La Red Mexicana de Universidades Saludables, siendo una de las 43 universidades adscritas. Esta red de acuerdo al portal oficial de la Universidad Veracruzana, (2003) tiene como objetivo el “establecer las bases interinstitucionales de apoyo y colaboración para convertirse en universidades saludables, formadoras de individuos integralmente sanos comprometidos con su entorno como agentes generadores del cambio, contribuyendo al desarrollo humano y social, saludable y sostenible en el marco de sus atribuciones, funciones políticas y programas; coadyuvando a mejorar las condiciones de salud de los miembros de la comunidad universitaria fortaleciendo una cultura de salud integral”.

“Participación con empoderamiento es circunstancial dependiente de personas en periodos específicos y no de políticas concretas” (RIUPS, 2017).

En la página web de la RIUPS sólo se encuentra la memoria del Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de la Salud realizado en la Universidad de Alicante en el 2017; en él no se localizaron reportes de investigación que refieran a la eficacia de los programas institucionales orientados a promover la vida saludable. Existen ponencias referidas a la formación académica y las actividades realizadas en el marco de las *Universidades Saludables*, pero ninguna de ellas está referida al estado de Hidalgo o a la UAEH.

Por lo anterior, el proyecto de investigación busca reconocer las estrategias de enseñanza y aprendizaje que promueven hábitos de alimentación saludable en jóvenes del ICEA en la UAEH, en el marco del PIAEVS.

Por otro lado, las investigaciones de Contreras Barrera (2020) y Del Campo et al. (2017) enfatizan en el rol que toma el nutriólogo en la docencia en el nivel superior, se infiere que los reportes de investigación pueden ser referentes para ensamblar la relación que existe entre el nutriólogo, el rol docente y las estrategias de enseñanza y aprendizaje que pueden aplicarse en su quehacer docente.

Contreras Barrera (2020), enfatiza que la “educación está en proceso de cambio y transformación que exige una adaptación metodológica centrada en el alumno y demandas generales de la sociedad actual, por eso hace que el papel de nutriólogo en su práctica educativa reflexione el proceso de enseñanza y aprendizaje, que avance del modelo tradicional a la creación de un modelo que fomente el pensamiento crítico y colaborativo en los estudiantes con una educación integral en universidades” (p. 23).

El autor resalta que durante la formación académica de los estudiantes de nutrición consideran importante desempeñar un rol de educador y las razones por las que un nutricionista es educador es porque abarca enfoques transmisionistas que están fundamentadas desde la visión curricular y su por consecuente su labor profesional. En consecutivo la práctica educativa y su orientación a la promoción de la salud; en las universidades el nutriólogo en sus procesos de enseñanza aprendizaje debe incluir el

conocimiento indispensable, las competencias y los valores que permitan preparar a las generaciones actuales y futuras para vivir en la sociedad actual (Contreras Barrera, 2020., p. 28). Lo anterior se justifica por la premisa de que los efectos nocivos de los hábitos y estilos de vida no saludables han aumentado, instaurando la necesidad que tiene la sociedad de generar cambios de comportamiento en sus hábitos de vida a través de la práctica educativa del nutricionista en el nivel superior.

Del Campo et al. (2017) analizaron las concepciones sobre el nutricionista educador de estudiantes de licenciatura en nutrición. Esta investigación es exploratoria en fase inicial con preguntas de tipo cualitativas. Se realizó una entrevista semiestructurada a 173 universitarios de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina, las respuestas se obtuvieron por medio de aulas virtuales y sistema guaraní (sistema de gestión de alumnos que registra y administra las actividades académicas de la universidad), por medio de correo electrónico en formato de Google Drive (formato de entrevista) y de manera presencial en formato de papel, se utilizó la entrevista semiestructurada como técnica de indagación.

La investigación de Del Campo et al. (2017), demostró la necesidad de ampliar y complejizar el abordaje en las categorías teóricas y metodológicas a utilizar, ya que es preciso explorar nuevas posibilidades en este campo de la nutrición que habiliten posicionamientos más críticos y que aporten alternativas de transformación en la práctica pedagógica del nutriólogo.

Del Campo y sus colaboradores sirven de referencia para la categoría de análisis educación alimentaria nutricional y perfil docente, pues destacan la importancia de la formación pedagógica del nutriólogo en el nivel superior.

Categoría 2: Enseñanza y aprendizaje

A lo largo de los años aparece una interesante producción de textos dedicados al tema de estrategias de enseñanza y aprendizaje en el ámbito de la educación alimentaria nutricional en diversos niveles educativos, se analizaron ocho investigaciones documentales en esta categoría de las cuales destacan por su relevancia Rodrigo Vega y Ejeda Manzanera con su estudio sobre la educación alimentaria-nutricional y cambios de conocimientos y hábitos alimentarios , De Beausset con su investigación sobre educación nutricional grupal interactiva, Ekmeiro con la teoría sociocultural del aprendizaje como fundamento pedagógico de la educación nutricional y Moreno Guerrero con la aplicación de la gamificación y recursos digitales en adolescentes, las investigaciones documentales pueden cimentar las bases del protocolo de investigación.

Como actividad asociada a la categoría de análisis enseñanza y aprendizaje y subcategorías nociones de la nutrición, estrategias presenciales, aprendizaje mediado por la web y estrategias transversales, aparecen textos que en un análisis dicotómico muestran distintas estrategias didácticas aplicables en diferentes contextos y años.

Rodrigo & Ejeda (2020), analizaron la vulnerabilidad nutricional de la población universitaria de 4o curso de la titulación del grado magisterio, inscritos en la asignatura de referencia en la Universidad Complutense de Madrid, con edades comprendidas entre los 18 y 23 años. Seleccionaron alumnos de forma voluntaria, manteniendo el mismo profesor durante todo el curso, posteriormente se evaluaron mediante análisis cualitativos y cuantitativos los conocimientos sobre guías alimentarias a través de un cuestionario validado. Igualmente analizaron la evolución de los hábitos referentes a los desayunos saludables (utilizando un recordatorio de 24 horas) estimando la calidad del ambiente y la calidad de tipo Enkid¹. Al final de la intervención educativa sobre los hábitos destacaron que, al aplicarse el estudio a los alumnos universitarios los cambios significativos fueron modestos y permiten seguir mejorando hacia prácticas más saludables de los desayunos en futuras intervenciones docentes. También se cree que

¹ Enkid: Estudio epidemiológico observacional y transversal sobre los índices de sobrepeso y obesidad realizado sobre una muestra aleatoria de la población española con edades comprendidas entre 2 y 24 años (Aranceta, 2004).

puede ser de interés para los universitarios la aplicación de programas educacionales similares al que se realizó, mejorando aspectos que se han visto como sus debilidades. La investigación refleja que existen limitaciones en su estudio por lo cual recomienda abordar nuevas apuestas docentes ligadas por la mejora de los hábitos incluso por introducir muestreos de análisis con antiguos estudiantes.

Los autores son un claro referente en las categorías de análisis condiciones socio-culturales de la alimentación en universitarios y enseñanza aprendizaje ya que demuestran la importancia de abordar nuevas estrategias didácticas con el objetivo de mejorar los hábitos de alimentación en los estudiantes universitarios.

DeBeausset Stanton (2017) explica las bases epistemológicas y pasos de un método educativo que desarrolló utilizando elementos de la teoría de aprendizaje constructivista y de la pedagogía crítica. Las condiciones necesarias para que la efectividad de la educación nutricional grupal interactiva se lleve a cabo de forma adecuada son: grupos pequeños que permitan la comunicación cara a cara, el rango de personas recomendadas es de 8 a 15, grupos de menos de 6 personas no se recomienda porque genera una gran presión por los participantes al comunicarse. El lugar es fundamental para asentar el círculo o semicírculo, que ofrezca privacidad y condiciones para poder conversar entre los integrantes. Integrar personas con parecido nivel de actitud hacia la posibilidad del cambio, entre otros.

La educación nutricional grupal originalmente se utilizaba con personas diagnosticadas con alguna enfermedad o con presencia de factores de riesgo de enfermedad, igualmente está basado en la solución de un problema. A partir de la aplicación de la metodología, la manera en que los participantes realizan de la sesión también dará información a la persona facilitadora sobre cuanto entendieron, que tan capaces fueron de ordenar sus ideas, la lógica de las frases, y cuan estimulante fue la información proporcionada sin dejar de lado las recomendaciones para el cambio, es decir cuanto entendieron de la construcción realizada por el grupo, posteriormente la persona facilitadora, para evaluar la comunicación lograda, debe comparar también lo que las personas participantes tomaron como lo más importante con los mensajes que ella quiso transmitir (DeBeausset Stanton, 2017).

DeBeausset Santon, (2017), concluye que la educación nutricional interactiva grupal requiere capacitación y práctica, los beneficios que se obtienen son significativos, tanto para pacientes como para las personas profesionales en nutrición, porque obtienen mayores logros que con las clases magistrales, se optimizan los recursos y se demuestra la importancia de los procesos educativos como parte integral del tratamiento nutricional.

El aporte a esta investigación estriba en conocer y analizar nuevas estrategias de enseñanza para aplicarlas en educación superior, las categorías de análisis relacionadas con el proyecto de investigación son la educación alimentaria nutricional y enseñanza y aprendizaje.

Ekmeiro Salvador (2016), diseñó y evaluó una propuesta pedagógica dirigida a optimizar la eficacia de la educación nutricional a impartirse en las comunidades basado en el socioconstructivismo de Vygotsky, “enfocada en la posibilidad de generar cambios deseables y saludables en la conducta alimentaria cuantificable de los participantes, y no solamente en el registro de sus conocimientos memorísticos sobre el tema” (p. 95).

Ekmeiro Salvador (2016), mediante un muestreo incidental incorporó a 410 mujeres pertenecientes a comunidades populares urbanas de Cumaná y Puerto La Cruz, Venezuela (p. 143). Se abordó el patrón dietético de sus respectivas familias a través del método de frecuencia cualitativa de consumo de alimentos, se aplicó una encuesta estructurada que permitió obtener la frecuencia habitual de consumo de 169 alimentos durante los últimos tres meses.

La construcción del modelo, combinó técnicas de grupo focal con la de análisis de contenido, participando dos grupos de expertos (4 nutricionistas y 7 educadores) que trabajaron sobre los contenidos oficiales de educación nutricional para la población venezolana. La teorización redujo los datos aportados por los expertos a unidades analíticas que definieron el programa educativo (Ekmeiro Salvador, 2016, pp.117-118).

Dentro del programa que realizó Ekmeiro Salvador, (2016), que está fundamentado en la teoría sociocultural, y que integra un equipo conformado tanto por educadores como por nutricionistas arrojó de forma positiva sobre el fomento del consumo de alimentos saludables, así como un mejoramiento en sus comportamientos alimentarios.

La investigación de Ekmeiro Salvador (2016), demuestra que la teoría sociocultural de Vygotsky como base de la educación nutricional es una herramienta efectiva para incidir en los hábitos de alimentación inadecuados que afecta al individuo en diversas esferas de su vida; esto fortalece la categoría de análisis de enseñanza y aprendizaje en las estrategias presenciales o como estrategia transversal.

Schweitzer et al. (2016) evaluaron la viabilidad y determinación de la eficacia preliminar de un programa de bienestar electrónico para mejorar los hábitos de alimentación y la actividad física de 148 estudiantes a los cuales se contactaron de forma aleatoria en la Universidad de Maryland, Estados Unidos. Se aplicó un programa de hábitos de alimentación y actividad física por 24 semanas enviado por medio de correo electrónico, la intervención incluyó objetivos de actividad física y dieta semanal, personalizada e interactiva. El grupo de control recibió hojas informativas de salud que no estaban relacionadas con la dieta ni el ejercicio. Se realizaron mediciones antropométricas y de presión arterial, así como encuestas de frecuencia de alimentos y actividad física al inicio, la semana 12 y la semana 24. La elección de la fruta como bocadillo de los estudiantes también se controló en las visitas de estudio.

La disminución de consumo de grasas saturadas fue marginalmente significativa entre los grupos de tratamiento en la semana, también se observó un cambio sustancial en la ingesta de energía de los estudiantes. Una diferencia significativa fue en el porcentaje de bocadillos elegidos que eran frutas entre el grupo de intervención y el de control en la semana 24. Lo anterior puede sustentar que el uso de un programa de bienestar electrónico es factible en estudiantes universitarios y resultó en una disminución en la ingesta de grasas saturadas y un aumento en la ingesta de frutas observada en comparación con un grupo de control.

La eHealth es una estrategia nutricional relativamente nueva, sin embargo, es un gran referente para mejorar la práctica docente siendo versátiles en la forma de enseñar, el autor fortalece la categoría de análisis de enseñanza y aprendizaje específicamente en la subcategoría Aprendizaje mediado por la web (E-learning).

Herrero Arenales (2013) investigó la problemática de las preconcepciones erróneas del alumnado, así como las necesidades de la aplicación de nuevas prácticas en el aula que permitan a los alumnos y alumnas ser partícipes de su propio aprendizaje, aprendiendo de manera significativa (p. 11). Los contenidos a los que hace referencia a lo largo de su trabajo son parte del bloque 5: “Las personas y la salud”, específicamente dentro del punto “Alimentación y nutrición humanas”, de la asignatura de Biología y Geología de 3o en el currículo de enseñanza de la educación secundaria obligatoria de la comunidad Foral de Navarra, España. La propuesta didáctica se plantea desde la perspectiva del aprendizaje basado en problemas y proyectos y el aprendizaje significativo.

Herrero Arenales (2013), menciona que uno de los principales inconvenientes de este tipo de sistema de enseñanza fue el desconocimiento del mismo por parte del alumnado, por ello deben adaptarse, aprender nuevas herramientas y acostumbrarse al trabajo cooperativo. Se sugiere establecer este tipo de metodologías de manera paulatina y escalonada a lo largo de los cursos, esto para poder desarrollar el máximo de las capacidades de los estudiantes (p. 30).

Respecto a los docentes, se concluye que es necesario desarrollar habilidades transversales como el trabajo en equipo, el aprendizaje autónomo o la comunicación oral y escrita. Menciona que se presentaron dificultades con los docentes respecto a la colaboración y coordinación, hubo bajo nivel de iniciativa.

Herrero Arenales, resalta la importancia de generar estrategias transversales en temas, contenidos y ejes, con el objetivo de transformar las estrategias de enseñanza en el aula, es un referente que aporta significativamente a la categoría de análisis de enseñanza y aprendizaje en la subcategoría de estrategias transversales y estrategias presenciales.

Barwood et al. (2020) implementaron un video juego como dispositivo pedagógico para promover la elección de alimentos saludables en el nivel superior, se probó en una muestra de conveniencia de 102 estudiantes universitarios de Australia, estos participantes fueron asignados a un grupo de control o de intervención, en el grupo A (control), se utilizó una animación interactiva en línea disponible públicamente y el grupo B (intervención), fueron los que probaron el diseño y desarrollo del video juego con

énfasis en la educación nutricional. Al finalizar el estudio los participantes al interactuar con la gamificación asociaron significativamente las actitudes positivas hacia comida y bebidas y su relación con el conocimiento de la digestión y el uso de los alimentos por parte del cuerpo. Estos resultados sugieren que los aspectos transformadores del aprendizaje basado en problemas para elegir alimentos más saludables fueron una forma eficaz de aplicación de la educación nutricional y que los juegos transformadores bien diseñados tienen potencial para un uso efectivo en la educación nutricional alimentaria en universitarios.

Barwood et al. sin duda son un ejemplo de que las tecnologías emergentes cada vez generan más elementos para implementar la gamificación en el ámbito educativo y en la educación alimentaria nutricional, en la actualidad es imperante conocer nuevas estrategias de enseñanza y aprendizaje que puedan promover hábitos saludables en jóvenes universitarios, este estudio claramente se vincula con la subcategoría de análisis aprendizaje mediado por la web (E-Learning).

Moreno Guerrero et al. (2021) analizaron el potencial de un plan de formación en educación nutricional realizado tanto con tecnología educativa como con una metodología gamificada, se utilizó un diseño cuasi experimental en una muestra de 237 alumnos españoles de nivel secundaria, se plantearon diversas preguntas de investigación relacionadas con la tecnología educativa y motivación, relación entre alumnos y docentes, contenidos didácticos, interacción entre alumnos, colaboración, entre otros. Una vez realizada la experiencia formativa en docencia tanto con tecnología educativa como con metodología gamificada, se recogieron datos con un cuestionario. El estudio concluye que la enseñanza de la educación nutricional a través de gamificación fomenta la motivación, la relación entre pares, la autonomía, la percepción del tiempo durante las clases y mejora de calificaciones.

En concordancia con Barwood et al., la gamificación es una herramienta transformadora que puede aplicarse como estrategia didáctica para fomento de la salud y nutrición, sin embargo, no garantiza que el nivel de conocimientos aumente de acuerdo a la puntuación obtenida en esta metodología. El estudio está relacionado con la subcategoría de análisis aprendizaje mediado por la web (E-Learnig).

Alzate Yepes (2006) es un referente en las nociones de la educación alimentaria nutricional puesto que identificó los referentes pedagógicos en las intervenciones educativas de salud. La investigación realizada es de tipo cualitativa y de carácter documental, se eligieron 45 fuentes de información secundaria de distintos rubros de la salud, incluyendo la educación y alimentación, utilizaron la metodología de análisis de contenidos y algunos elementos del análisis del discurso, se utilizó el modelo Valente para la contrastación de las experiencias. La literatura concluye que las intervenciones educativas en salud y nutrición que contaron con un marco de referencia pedagógica explícita, respaldaron las acciones ejecutadas para el logro de los objetivos propuestos, sin embargo, se considera que se orienta a la tendencia de ser instrumentista y activista las experiencias educativas que no tuvieron un referente pedagógico.

Cabe destacar que sobresale la necesidad de que el profesional de la salud analice constantemente la realidad con una postura crítica, que le permita revalorar con lógica la organización social, con la finalidad de ser un agente educador, cuya acción pedagógica puede generar el desarrollo comunitario, este referente se adhiere a la subcategoría de análisis, nociones sobre la nutrición para identificar las diversas estrategias pedagógicas que puedan sumar al presente proyecto de investigación.

Categoría 3: Condiciones socio-culturales de la alimentación en universitarios

Desde la práctica educativa del nutriólogo el interés sobre las estrategias de enseñanza y aprendizaje como objeto de estudio resultan sobresalientes, sin embargo, es necesario abordar las condiciones socio-culturales que influyen en la alimentación de los jóvenes universitarios para comprender el tema de forma global, la literatura analizada ha sido relevante, proporcionando una interesante batería de trabajos de importancia para este proyecto de investigación. Se ofrecen las aportaciones consideradas más significativas y las razones de ello.

Ratner et al. (2012) en el marco de su investigación, desarrolló su trabajo analizando las conductas alimentarias, el estado nutricional y la historia de enfermedades previas en estudiantes universitarios en Chile. El estudio de tipo transversal intervino con 54 centros educativos de nivel superior en todo el país de Chile, se aplicó una encuesta sobre estilos de vida haciendo énfasis en los hábitos alimentarios, así como su opinión sobre su estado nutricional. La alimentación cumple un rol importante en el mantenimiento de la salud, sin embargo, el trabajo aporta fuentes que demuestran la mala calidad de alimentación de la población estudiada. Las principales adversidades van relacionadas con el bajo consumo de frutas, verduras, leguminosas, pescados, lácteos, y por otro lado elevado consumo de alimentos procesados, que generalmente propicia un aporte excesivo de calorías, grasas, azúcares y sal. La preocupación por el sedentarismo y la alimentación radica en los efectos que producen en la calidad de vida de las personas por la probable aparición de enfermedades crónicas no transmisibles, incluso si se habla de obesidad esta puede reducir la esperanza de vida hasta 10 años representando igualmente una fuerte carga económica para el sector salud y social.

De manera sobresaliente el estudio arrojó que menos de la mitad de los jóvenes universitarios desayuna todos los días, esto puede afectar la capacidad de retención de conocimiento y aprendizaje en general, también se observó que el número de colaciones aumentó, sin embargo, fueron de mala calidad y alta densidad energética.

Si bien el estudio se centró en analizar las conductas del estado de nutrición y enfermedades previas, aporta referencias muy interesantes sobre los como los hábitos

de alimentación influyen en la capacidad de retención de conocimientos, esto es un aporte importante en los hallazgos en el actual proyecto y en la categoría de análisis de condiciones socio-culturales en la alimentación de jóvenes universitarios.

En 2018 Sogari et al., en su investigación utilizaron un diseño de tipo cualitativo para analizar los factores (barreras y facilitadores) que los jóvenes universitarios en USA percibieron y cómo influyeron en sus conductas alimentarias. Los participantes fueron un grupo de 35 estudiantes de entre 18 y 25 años, que estaban en transición de la adolescencia a la edad adulta de la universidad de Cornell, Nueva York, USA, dentro de la metodología se utilizó la observación participante, entrevistas formales e informales, filmación, grabación entre otros, se dividieron en seis grupos focales, utilizaron un software cualitativo (CAQDAS Nvivo 11 Plus) para generar categorías de acuerdo al modelo ecológico.

Sogari et al., concluyeron que las barreras comunes para una alimentación saludable en universitarios son la falta de tiempo, los entremeses poco saludables, alimentos con alto aporte calórico, el estrés, altos precios a los alimentos saludables y fácil acceso a la comida chatarra. Por otro lado, los facilitadores para mejorar el comportamiento saludable fueron la mejora del conocimiento y la educación sobre alimentos, la planificación de las comidas, la participación para la realización de comidas y la actividad física, también se consideró que la conducta alimentaria de los padres y la presión social de los amigos generan influencia como factores protectores y de riesgo en los hábitos de alimentación saludables.

La universidad según Sogari et al., se considera un periodo crítico para los adultos jóvenes refiriendo a la elección de alimentos poco saludables y su relación con el aumento de peso, según la literatura algunos estudios han demostrado que los estudiantes universitarios tienden a ganar más peso que los que no asisten a la universidad, este campo abierto es un referente para la categoría de análisis actual incluso relacionándola directamente con la categoría previa enseñanza y aprendizaje al involucrar una metodología ecológica para su aplicación.

En el caso de la investigación realizada por Jalloun & Maneerattanasuporn (2020), determinaron la calidad dietética de las estudiantes de la Universidad de Taibah, Madinah en Arabia Saudita, se trabajó con tres campus diferentes (facultad de ciencias médicas aplicadas, facultad de ciencias y facultad de artes y humanidades) durante el semestre de otoño 2019 en el cual participaron 658 alumnas de entre 18 y 24 años utilizando el DQI-I (Diet quality index international²) como herramienta práctica de evaluación dietética global para comparar la calidad de la dieta, el trabajo arrojó que existe una relación significativa entre una dieta de baja calidad y el consumo característico de alimentos con alto aporte energético, ricos en grasas y bajo consumo de frutas y verduras, por lo cual se intuye que la calidad de la dieta puede influir en los estudiantes universitarios generando efectos nocivos a largo plazo como enfermedades crónicas no transmisibles.

A pesar de que diversos estudios asocian a una dieta alta en energía, rica en grasas y bajo en fibra con la aparición de sobrepeso y obesidad, el estudio actual no proporcionó una relación directa entre la calidad de la dieta y el aumento de peso, por lo que estudio debería ser de tipo longitudinal. Esto nuevamente respalda al objeto de estudio de este proyecto de investigación por la importancia de incluir diversas estrategias de enseñanza y aprendizaje en el nivel superior para promover desde diversos aspectos hábitos de alimentación saludables.

Sánchez et al., (2019), identificaron factores psicológicos, específicamente creencias y cómo estas pudieron influir en los comportamientos alimentarios de los universitarios, el estudio realizado fue de tipo exploratorio y se basó en la teoría del comportamiento planteado realizado a partir de 3 grupos focales con 25 participantes de pregrado de entre 18 y 30 años, pertenecientes a carreras del área de la salud (enfermería y psicología) y se llevó a cabo en la Universidad de Guadalajara, México. Se utilizó una entrevista semiestructurada con ocho preguntas que abordaron temas de alimentación. El estudio concluyó que las creencias referentes al rol de la alimentación saludable en el bienestar emocional o mental, los universitarios señalaron que les permitía sentirse mejor, más

² Diet quality index international: Es un indicador que evalúa la calidad de la dieta a nivel individual. Fue creado en 2003 para permitir comparaciones transculturales de la calidad de la dieta, algo que antes no se había hecho utilizando indicadores que componen la calidad de la dieta (Kim et al., 2003).

realizados, con mayor autoestima y que su desempeño académico podría ser mejor, por otro lado, existieron creencias negativas, entendidas como consecuencias negativas de alimentarse saludablemente, como la cuestión económica, suponiendo la alimentación sana como más costosa y problemas de mal humor generado por el hambre o falta de saciedad, incluso hasta llegar a tener mala relación entre pares. El segundo grupo de creencias de control, los estudiantes reconocieron la influencia tanto de factores de contexto como factores personales, en el primer caso del contexto refirieron no tener tiempo para comprar, seleccionar, preparar y cocinar alimentos sanos, lo que impide llevar una alimentación saludable, sobre todo los universitarios foráneos, a nivel personal los elementos mencionados que dificultan la incorporación de una alimentación sana, aludieron flojera, sentir cansancio, preferir comer cosas precocinadas basándose en los gustos personales. Las creencias normativas en los universitarios indicaron que existen figuras relacionadas a su entorno próximo como los padres que se alegrarían si ellos comieran más sano, también señalaron la importancia de tener un rol materno y en las amistades para conseguir sus metas de alimentación saludable.

Sánchez et al., sin duda resaltan en la literatura ya que pone un acento en los aportes sobre las creencias que tienen los jóvenes universitarios referente a su alimentación y cómo impactan en su salud, esto supone un posicionamiento a favor de indagar aún más en las estrategias de enseñanza y aprendizaje para promover hábitos de alimentación saludables en los jóvenes universitarios, así como reconocer que las causas de este fenómeno no solo está relacionado en lo educativo sino también socio-cultural.

Villaquiran Hurtado et al., (2018), determinaron los factores comportamentales relacionados con las enfermedades no transmisibles en estudiantes universitarios. El estudio es de tipo descriptivo y observacional realizado a 202 estudiantes de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, se utilizó un muestreo aleatorio simple, contestaron el cuestionario básico y ampliado del método progresivo de la Organización Mundial de la Salud para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas (STEPS) validado por la OMS (p. 52).

El estudio arrojó que el consumo de carbohidratos, de azúcares, de agregar más sal a los alimentos y de comidas rápidas, sumado al consumo de alcohol, tabaco y falta de

actividad física, muestra una población de estudiantes universitarios con tendencia hacia conductas poco asertivas sobre la salud, aumentando la posibilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles además de afectar su rendimiento académico exponiéndose a repitencia de asignaturas (Villaquiran Hurtado et al., 2018., p. 61).

Los autores respaldan nuevamente la importancia de tener una buena alimentación para abonar al rendimiento académico de forma positiva, el estudio supone un avance sustancial en el análisis de la cuestión infiriendo como las estrategias de enseñanza y aprendizaje pueden ser eje para una buena alimentación y esto a su vez genere un mejor rendimiento académico en los jóvenes universitarios.

Las aportaciones en relación con las condiciones socio-culturales de la alimentación de jóvenes universitarios muestran el panorama amplio, que implica cuestionarnos que las estrategias de enseñanza y aprendizaje no bastaran para promover hábitos de alimentación saludables sino que implica una serie de elementos socio-culturales involucrando actores como la familia, amigos, compañeros y su contexto en general, sin duda esto abona al proyecto para entender el micro, meso, exo y macrosistema que rodea a los jóvenes universitarios respecto a sus hábitos de alimentación.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Desarrollar un proyecto de intervención relacionado con las estrategias de enseñanza y aprendizaje que promuevan hábitos de alimentación saludable en jóvenes universitarios es una tarea compleja y a su vez apasionante. Compleja, porque refiere a contextos institucionales, grupales y personales que involucra a los universitarios, apasionante, porque abre un espacio de oportunidad para realizar acciones que permitan la búsqueda de estrategias de enseñanza-aprendizaje tendientes a la mejora de la labor educativa, poniendo en juego la forma de entender y realizar la docencia y el aprendizaje.

Una manera de fortalecer la docencia es el trabajo colegiado, que tiene como principal estrategia el trabajo colaborativo, a través de la cual se puede propiciar la consulta, reflexión, análisis y vinculación entre la comunidad académica de los planteles universitarios. Es un medio capaz de crear equipos de diálogo, generar acuerdos y definir metas sobre temas relevantes con el fin de precisar propósitos y crear estrategias que faciliten su concreción. En consecuencia, se asignan responsabilidades entre los miembros que integran el trabajo colegiado y brindan seguimiento pertinente para asegurar el componente educativo en los estudiantes, de manera general alcanzar las metas que cada institución se proponga (SEP, 2015).

En el instituto de Ciencias Económico Administrativas el trabajo colegiado de acuerdo a al modelo educativo de la UAEH, (2015) y bajo el estatuto general de la misma universidad, establece en el artículo 126 que la organización académica en las escuelas e institutos será con base en Cuerpos Colegiados (p. 81). Si bien existe un marco específico para trabajar a través de academias horizontales y disciplinares. El PIAEVS inicialmente en el ICEA trabajaba mediante un cuerpo colegiado, específicamente la academia disciplinar de salud de forma presencial integrado por un presidente, secretaria y docentes que impartían asignaturas en el mismo campo de conocimiento. A partir del año 2018 la academia cambió a una modalidad virtual mediante plataforma garza donde se integrarían todos los institutos donde se impartía el programa institucional. A partir del año 2020 y a la fecha, el espacio para el trabajo colegiado virtual ya no se encontraba en la plataforma garza.

Se hace notar la necesidad de dar seguimiento al cuerpo colegiado con el fin de compartir experiencias de forma presencial y virtual tanto con docentes noveles y docentes con formación en nutrición, pues podría dar pauta al reconocimiento de estrategias de enseñanza y aprendizaje que los diversos docentes utilizan, así como identificar los hábitos de alimentación en los universitarios que afectan sus estilos de vida.

El PIAEVS señala que el perfil deseable del docente debe incluir formación específica sobre “estilos de vida saludables”, así como tener un grado académico mínimo de licenciatura en medicina, psicología o nutrición; preferentemente maestría en salud pública, de acuerdo a la asignatura a impartir, el profesional debe tener experiencia de al menos 2 años en actividades de promoción de la salud y/o conductas de riesgo y manejo de herramientas informáticas de office, la experiencia como docente es de mínimo 1 año (UAEH, 2013, p.47).

El perfil docente para impartir las asignaturas es muy específico y arroja elementos que pueden sumar al proyecto actual, en el caso puntual de la asignatura salud y nutrición, que se imparte en el ICEA y que está dentro del PIAEVS, por lo tanto, es necesario saber si los docentes cumplen o no con las características del perfil deseado con el objetivo de aportar al actual proyecto de investigación.

La práctica educativa del nutricionista de acuerdo a Del Campo et al. (2017), surge de los distintos paradigmas más pertinentes y vigentes en particular la teoría humanista y la teoría constructivista, a partir de estas perspectivas, los conocimientos en nutrición son fundamentales para obtener y fomentar la salud, por eso es esencial que los profesionales de la salud obtengan durante su formación conocimientos relacionados a la pedagogía ya que son los agentes principales para transmitir la información a la población y primordialmente ejercer de esta manera un papel de educador (p. 217).

A partir del análisis anterior, surge la relevancia de nutriólogo en la práctica educativa, en la restauración del proceso de enseñanza y aprendizaje de los contenidos pedagógicos y de las metodologías educacionales que se emplean, los nuevos modelos educativos cada vez se alejan más del modelo tradicional de enseñanza, en donde el docente impartía su clase magistral y el alumno tomaba nota (Contreras Barrera, 2020., pp. 22-

23). Esto abona a la categoría de análisis educación alimentaria nutricional y perfil docente.

La alimentación y dieta en los jóvenes universitarios es compleja, debido a los diferentes aspectos culturales, geográficos, económicos, biológicos y psicológicos que inciden en ello; las creencias e ideas que poseen sobre una alimentación saludable son diversas de acuerdo a sus contextos socioculturales. Por un lado, los universitarios tienen la creencia de forma positiva que la alimentación está relacionada con el bienestar emocional o mental, sentirse mejor, más realizados, con mayor autoestima y que su desempeño académico podría ser mejor, por otro lado, existen creencias negativas o también llamadas consecuencias negativas de alimentarse saludablemente, como la cuestión económica, suponiendo la alimentación sana como más costosa y problemas de mal humor generado por el hambre o falta de saciedad, incluso hasta llegar a tener mala relación entre pares. Respecto a la influencia del contexto los principales componentes son no tener tiempo para comprar, seleccionar, preparar y cocinar alimentos sanos, lo que impide llevar una alimentación saludable, sobre todo los universitarios foráneos, a nivel personal los elementos relacionados son flojera, sentir cansancio, preferir comer cosas precocinadas basándose en los gustos personales. Como parte de las concepciones normativas los jóvenes relacionan figuras a su contexto inmediato como los padres y amigos. Es necesario indagar si los hallazgos de Contreras Barrera son generalizables a la UAEH, particularmente al contexto que refiere este proyecto de investigación.

En concordancia con lo anterior, la investigación de Blüher (2019), puede ser retomada para validar sus conclusiones, entre la que se afirma que los estudiantes de nuevo ingreso universitario presentan una tendencia a adoptar hábitos nocivos de alimentación y sedentarismo, lo que genera que se vaya agravando por un estilo de vida con características de estrés, aunado la gran carga horaria académica que propiciarán las condiciones para el consumo de comidas rápidas, poco nutritivas, irregularidad de horarios de comida, y la falta de tiempo para realizar actividad física dando como resultado la aparición de sobrepeso, obesidad y por consiguiente un síndrome metabólico.

La alimentación, pasa de ser una conducta meramente reactiva y fisiológica, a una con un significado y profundidad pedagógica, en el que cada individuo construye su realidad subjetiva a partir de sus observaciones, deducciones, fluidez de ideas, reflexiones, productividad, originalidad, lógica, flexibilidad de pensamiento e interacción social. Esta afirmación intuye que cada individuo es un ser activo que procesa constantemente información y va construyendo y deconstruyendo sus propios conocimientos (Ekmeiro Salvador, 2016., p. 26).

El proyecto de investigación actual pretende generar bases para mejorar la práctica docente de los educadores que participan en el marco del PIAEVS y asignaturas a fines, incluso llegando a utilizar algunos elementos metodológicos más acertados, resaltando en la categoría de análisis enseñanza y aprendizaje, la teoría sociocultural del aprendizaje como fundamento pedagógico de la educación nutricional de Ekmeiro (2016), la educación nutricional grupal interactiva de DeBeausset (2017), educación alimentaria-nutricional y cambios de conocimientos y hábitos alimentarios de Rodrigo Vega y Ejeda Manzanera (2020) y en estrategias E-Learnig, aplicación de la gamificación y recursos digitales en adolescentes de Moreno Guerrero (2021), estos pueden cimentar las bases del protocolo de investigación.

Es necesario resaltar, que algo que comparten en común los profesionales y disciplinas de la salud, es su función educativa, sin embargo, son múltiples las inquietudes que anteceden la orientación de esta investigación:

Preguntas de investigación

Pregunta de investigación general
¿Cuáles son las estrategias de enseñanza que promueven hábitos de alimentación saludable en jóvenes del ICEA en la UAEH en el marco del PIAEVS?
Preguntas de investigación específicas
1 ¿Cuáles son las estrategias didácticas del PIAEVS que promuevan hábitos de alimentación saludable en jóvenes universitarios el ICEA de la UAEH?
2 ¿Qué estrategias de enseñanza utilizan los docentes que participan en el PIAEVS para promover hábitos de alimentación saludable en jóvenes del ICEA de la UAEH?
3 ¿Qué condiciones socioculturales consideran los docentes que participan en el PIAEVS y asignaturas afines para influir en la construcción de hábitos de alimentación saludables en jóvenes del ICEA de la UAEH?

Objetivos

Objetivo general
Analizar las estrategias de enseñanza que promueven hábitos de alimentación saludable en jóvenes del ICEA de la UAEH en el marco del PIAEVS
Objetivos específicos
1 Reconocer las estrategias didácticas del PIAEVS que promueven hábitos de alimentación saludable en jóvenes universitarios en el ICEA de la UAEH
2 Identificar las estrategias de enseñanza que utilizan los docentes que participan en el PIAEVS para promover hábitos de alimentación saludable en jóvenes del ICEA de la UAEH
3 Conocer las condiciones socioculturales que consideran los docentes que participan en el PIAEVS para influir en la construcción de hábitos de alimentación saludables en jóvenes del ICEA de la UAEH

Supuestos o constructos

Los docentes del nivel superior utilizan estrategias de enseñanza desde una perspectiva constructivista que propiciara la adopción de hábitos de alimentación saludables en jóvenes universitarios del ICEA de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Justificación

La prevalencia de sobrepeso y obesidad han aumentado en todo el mundo en los últimos 50 años, incluso se considera que ha alcanzado niveles epidémicos, esto representa un problema y un reto tanto para el nivel educativo como para el sector salud por que aumenta sustancialmente el riesgo de presentar enfermedades crónicas no transmisibles (ENT) como diabetes mellitus tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, demencia, varios tipos de cáncer entre otros, generando una disminución tanto de la calidad de vida como de la esperanza de vida (Instituto Nacional de Estadística Geografía; Instituto Nacional de Salud Pública; Secretaría de Salud., 2018).

De acuerdo con Rodrigo Vega & Ejeda Manzanera, (2020), la población universitaria con edades comprendidas entre los 18 y 23 años se considera un grupo con características vinculadas a la vulnerabilidad desde el punto de vista nutricional ya que comienzan a responsabilizarse de su alimentación y llegan a atravesar un periodo de adaptación de hábitos y conductas alimentarias importantes para su vida, y queda claro que los colectivos universitarios han puesto en manifiesto hábitos alimentarios no adecuados que a la larga puede perjudicar sus estilos de vida y por ende su salud, por otro lado, las instituciones universitarias son espacios donde este grupo realizan actividades cotidianas, por lo que desarrollar e implementar intervenciones de educación para la salud orientadas a la alimentación y nutrición podría tener un efecto benéfico en su salud a corto y largo plazo.

La educación está en proceso de cambio y transformación que exige una adaptación metodológica centrada en el alumno y demandas generales de la sociedad actual, desarrollar una práctica docente basada en la reflexión y el análisis del desempeño generará competencias profesionales y didácticas que permitan crear un modelo basado

en el pensamiento crítico y el trabajo colaborativo en el que los estudiantes estén al centro y con ellos se consolide una educación integral en universidades.

Tanto para Contreras Barrera, (2020) y Del Campo et al. (2017) el desafío inicial que presentan los nutricionistas en la docencia del nivel superior es pasar de un enfoque del proceso de enseñanza aprendizaje que únicamente transmite información a uno complejo que promueva la participación activa de los estudiando. Si se tiene en cuenta el punto de vista psicopedagógico, la práctica educativa del nutricionista se enmarca dentro de los diferentes paradigmas más relevantes y actuales, especialmente en paradigmas como la teoría humanista y la teoría constructivista. En este punto, el conocimiento de la nutrición es fundamental para obtener y promover salud, es por ello que es necesario que los profesionales de la salud adquieran durante su formación conocimientos relacionados con la pedagogía, ya que son los agentes principales para transmitir la información a la población y primordialmente ejercer de esta manera un papel en el estudiante.

La Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo está basada en un estado de referencia permanente en la cual se articulan los procesos sustantivos y adjetivos, o también llamado contrato dinámico “modelo educativo”, este ayuda a crear el programa institucional de actividades de innovación educativa para el alumnado, como estrategia que apoyan la formación integral del estudiante y explica la contribución de cada uno, al perfil del egresado de cada programa educativo, lo integran el programa institucional de actividades artísticas y culturales (PIAAC), y el programa institucional de actividades de educación para la vida saludable (PIAEVS), programa institucional de lenguas (PIL) (UAEH, 2013b).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, (1986) en marco de la carta de Ottawa, Canadá surge la declaración siguiente: “la salud se crea y se une en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo” (p. 1). Por ello la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo como institución pública con la misión de formar integralmente a los estudiantes crea el Programa Institucional de Actividades de Educación para una Vida Saludable (PIAEVS), el cual tiene como objetivo proporcionar bases para generar estilos de vida saludables a partir de cursos obligatorios en programa de materias de 2, 3 y 4 semestre.

Este programa está diseñado para cursar un total de 100 horas teóricas prácticas, lo cual equivale a 2 créditos a lo largo de 3 semestres (UAEH, 2013a, pp. 1-2).

3. MARCO CONCEPTUAL

3.1 Análisis histórico del concepto de estilos de vida

Según Álvarez, (2012), los estilos de vida se han estudiado durante muchos años por diversas ramas de estudio como la antropología, la sociología y la epidemiología, pero con elementos diferenciados. El concepto originalmente fue utilizado por las ciencias sociohistóricas vinculado al análisis de los comportamientos sociales y culturales de grupos específicos entre ellos clases sociales y grupo nacionales, referenciado contexto de origen macrosocial.

Desde el punto de vista sociológico se han realizado grandes aportes históricos al concepto de los estilos de vida, Álvarez (2012), cita a Max Weber en su texto “Economía y Sociedad”, donde se plantean discusiones sobre estilos de vida y sociedad, además con anterioridad Karl Marx mencionaba que la posición social de una persona es determinada por su grado de acceso a los medios de producción, Marx afirmaba que la posición social de una persona estaba relacionada con la cantidad de bienes que poseían, sin embargo el estatus, prestigio y poder también determinaban su posición social y por consiguiente una clase social era indicador de compartir circunstancias similares, como prestigio, educación e influencia política y sus miembros comparten un estilo de vida similar, por lo tanto un estilo de vida es lo que diferencia a un grupo de otro. Weber al igual que Marx distinguió que los estilos de vida no se basan únicamente en lo que la persona produce, sino también en lo que consumen, de modo que los estilos de vida no están únicamente basados en la producción sino con el consumo.

En el mismo campo sociológico una de las contribuciones más significativas sobre estilos de vida fue formulada por Bourdieu, analizando hábitos de alimentación y preferencias deportivas las que posteriormente llamo “habitus”. Para este autor las personas de una misma clase social tienden a compartir los mismos estilos de vida, como a alimentos, deportes o hobbies porque tienen las mismas oportunidades (Álvarez, 2012).

En el campo de la epidemiología y salud pública, Álvarez cita a Méndez (2009), afirmando que la corriente asociada a la epidemiología que se relaciona mayormente con la biomedicina empezó a utilizar los términos de estilos de vida y salud en los años 50's y 60's respectivamente, para hacer referencia a casi exclusivamente a comportamientos individuales que estaban relacionados con enfermedades crónicas, sin tener en cuenta el análisis de enfermedades infecciosas, posteriormente este campo tiene un corte más positivista y ha venido relacionado los estilos de vida con riesgos o factores de riesgo, que realza la importancia de la responsabilidad de los individuos para con su salud.

El interés por los estilos de vida relacionados al campo de la salud ha evolucionado a partir de la década de los cincuenta desde el punto de vista de la salud pública, en el punto más alto en aparición de enfermedades crónicas no transmisibles como principales problemas de la sociedad, en la década de los ochenta se elaboran estrategias más plausibles para elaborar estrategias de intervención en los estilos de vida repercutiendo en la salud (Salas Cabrera, 2016).

Álvarez (2012), por otro lado, cita a Cockerman (2005), dentro del campo de la sociología médica indicando que los estilos de vida son:

“Patrones de comportamiento colectivos de salud, que se configuran a partir de diferentes elecciones que hacen los seres humanos y están condicionados por las oportunidades de vida que les brinda el contexto en que se desarrollan” (p. 96).

En la actualidad se evidencia un cambio desde la cual se estudian los estilos de vida, se puede observar como la perspectiva individual que se focaliza en el comportamiento de las personas y asume que los estilos de vida son una decisión personal racional y que es exclusivamente en el ámbito individual, ha pasado a una perspectiva que indaga sobre las condiciones materiales, sociales y culturales que favorecen a la adopción de comportamientos, se podría decir que existe una mirada más contextual o estructural de los estilos de vida (Cockerman, 2005).

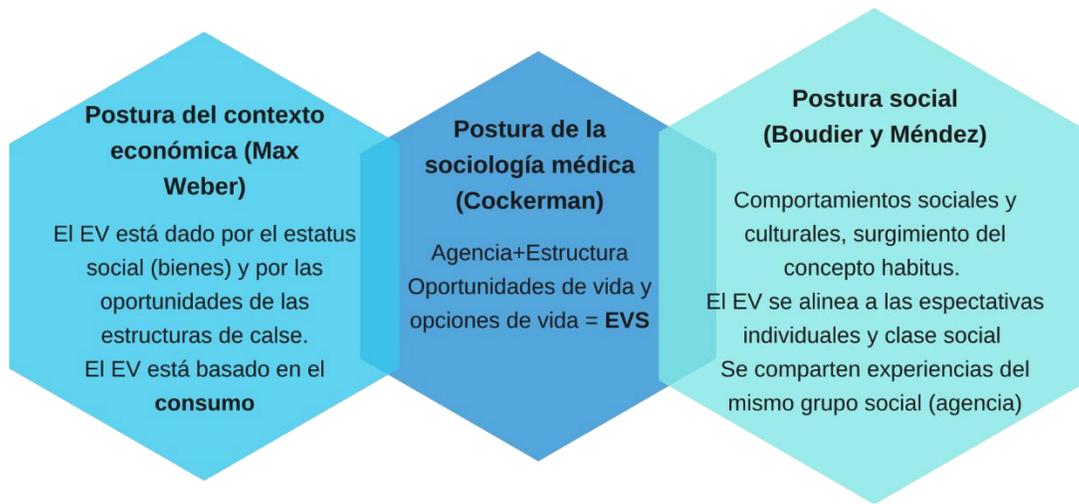


Figura 1. Elementos considerados para definir el estilo de vida de una persona. (Esquema adaptado de Galván García et al., 2020, p. 40)

Por consiguiente, Salas Cabrera (2016), afirma que la revolución tecnológica en la actualidad ha generado grandes aportes al desarrollo de la vida del ser humano, no obstante, este cambio ha producido consecuencias como mayor sedentarismo, hábitos de alimentación poco saludables y deterioro a nivel mental por estas prácticas, todo esto repercutiendo en aumento de niveles de pobreza y desempleo, generando complicaciones de tipo psicosocial.

Salas Cabrera cita a Tuero y Márquez (2009), afirmando que:

“Los estilos de vida se relacionan a su vez con los principales factores de riesgo de la mayoría de los problemas de salud pública actuales, especialmente en los países occidentales” (p. 38).

Para Velandia Velandia Galvis et al., (2015), los estilos de vida son:

“Forma de vivir de las personas, relacionado estrechamente con los componentes motivacionales y conductuales, y que se encuentra influenciado por costumbres, hábitos, modas y valores que existen en un determinado momento y contexto, factores que son aprendidos y, por lo tanto, modificables durante el curso de la vida” (p. 30).

Para estos autores los problemas relacionados con los estilos de vida pueden generarse en una etapa específica de la vida y en el mayor de los casos se encuentran relacionados con aspectos culturales y sociales en los que el individuo se desenvuelve.

3.1.1 Estilos de vida en estudiantes universitarios

De acuerdo con el portal oficial de la Organización Mundial de la Salud, a pesar de que la mayoría de los jóvenes goza de buena salud, en 2019 a nivel mundial murieron, más de 1.5 millones de adolescentes y jóvenes adultos murieron de entre 10 y 24 años de edad, lo que supone casi 5000 al día, es decir; casi dos tercios de las muertes prematuras y un tercio de la carga total de morbilidad en adultos está asociado a enfermedades de comportamiento que comenzaron en su juventud, entre los que se encuentran el consumo de tabaco, la inactividad física, las relaciones sexuales sin protección y la exposición a la violencia (OMS, 2021).

Debe tenerse en cuenta, que diversas investigaciones hacen evidente las bajas prevalencias de estilos de vida saludables en jóvenes universitarios (DeBeausset Stanton, 2017; Loayza Sanchez & Muñoz Torre, 2017; Rodrigo Vega & Ejeda Manzanera, 2020; Schweitzer et al., 2016; Velandia Galvis et al., 2015).

Según las investigaciones ya mencionadas, generalmente evalúan alguno de los aspectos como actividad física, tiempo de ocio, alimentación consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, sueño, salud mental, relaciones interpersonales y satisfacción general con el estilo de vida.

En el caso puntual de la alimentación en universitarios se pueden observar conductas mayormente poco saludables como consumo de comidas rápidas, alimentos fritos capeados y empanizados, dulces, refrescos, bebidas con saborizantes artificiales, ayunos prolongados, atracones, en algunas cosas vomitar o recurrir al consumo de laxantes, lo cual no es un determinante, puede incidir en un trastorno de la conducta alimentaria.

Los estilos de vida saludables en la edad adulta dependen de la pronta adopción de estos en edades tempranas, ya que como afirma Velandia Galvis et al., (2015), se ha

demostrado que comportamientos poco saludables en los jóvenes están estrechamente relacionados con hábitos poco saludables en la edad adulta, prevaleciendo a lo largo del tiempo (p.30).

Si bien adoptar estilos de vida saludables en la edad adulta no es una tarea sencilla, muchos efectos de los factores de riesgo de salud entre los adultos es evitable si estas conductas se identifican y cambian en una etapa temprana por todo esto es imperante y resulta de suma importancia fomentar estilos de vida saludables en los jóvenes (Velandia Galvis et al., 2015).

3.2 Concepto de Hábito

Los hábitos son tendencias a repetir conductualmente la forma de respuesta dada a una serie de condiciones ambientales estables, las conductas de hábito pueden influir directamente en la conducta futura o indirectamente a través de la intención, y combinada con otros elementos de la intención como actitudes hacia la conducta, normas subjetivas, y control conductual percibido (Martín et al., 2001., p. 28).

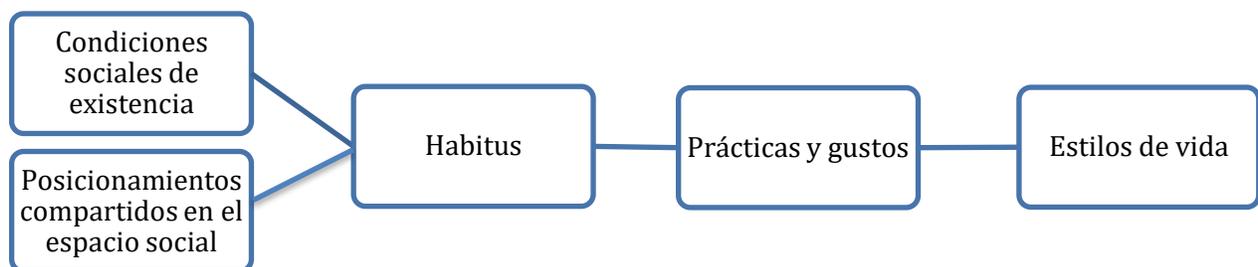


Figura 2. Relación entre los conceptos de habitus, gustos y estilos de vida según Bourdieu. (Esquema adaptado de Martín, 2001, pp. 99).

Para centrar el concepto de estilo de vida con relación al hábito, es necesario definir previamente el habitus como concepto central, para Bourdieu citado por Martín et al., (2001), “el habitus es un sistema de disposiciones durables y transferibles que integran todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes cara a una coyuntura o acontecimiento y que él contribuye a producir” (pp. 99).

Por lo tanto, el habitus para Martín et al., (2001), media entre la sociedad y las prácticas individuales, y el estilo de vida es un reflejo de las prácticas y los gustos derivados de este, se identifica un proceso social a través del cual se une a los conceptos de gusto, habitus y estilos de vida (p. 99).

3.2.1 Concepto de alimentación

Como se ha mencionado previamente, los jóvenes universitarios transitan en una etapa en la cual se pueden consolidar hábitos de alimentación que han iniciado desde la infancia y adolescencia, o realizar cambios significativos que prevalecerán en la adultez, estos hábitos como se menciona en los apartados siguientes, se puede modificar dependiendo las elecciones personales que tome y que se vinculen a la moda, autoimagen y autoestima (De Piero et al., 2015).

Como punto de partida es necesario describir a la alimentación, y desde la perspectiva de la antropología, la alimentación es un proceso biocultural, es decir, la cultura y la sociedad cambian las funciones fisiológicas básicas de los seres humanos. Esto implica, entre otras cosas, que cada cultura tiene su propio concepto de "alimentación correcta" y que este cambia con el tiempo. El término "alimentación correcta" se utiliza aquí como un término genérico para abarcar los términos "dieta normal" y "dieta adecuada". En general, la idea de "comer bien" define qué se come, cuándo y dónde, cómo se debe preparar, con quién se debe consumir, con qué y por qué (Suárez Solana, 2016).

En México y específicamente por medio de Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación Para La Salud En Materia Alimentaria. Criterios Para Brindar Orientación. (2012), se conceptualiza la alimentación como:

“al conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos relacionados con la ingestión de alimentos mediante el cual el organismo obtiene del medio los nutrimentos que necesita, así como las satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales que son indispensables para la vida humana plena” (pp. 3)

De ahí que la OMS realce la importancia de la alimentación óptima para el crecimiento físico, el desempeño, el desarrollo mental, la productividad, la salud y el bienestar en todas las etapas de la vida del ser humano (Fajardo et al. 2016).

3.2.2 Hábitos de alimentación en universitarios

Por otro lado, y de acuerdo a la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de Salud. Promoción y Educación Para La Salud En Materia Alimentaria. Criterios Para Brindar Orientación (2012), los hábitos de alimentación son:

“Un conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada, los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres” (p. 8).

Teniendo en cuenta el concepto de hábitos de alimentación, uno de los elementos con mayor puntualidad y que impactan en los estilos de vida es la alimentación y por ende los hábitos que circulan alrededor de estos, los universitarios de acuerdo a las investigaciones ya señaladas, presentan diversas conductas negativas en este rubro.

Tabla 1. Conductas poco saludables que se exploran en la alimentación de jóvenes universitarios (Adaptado de Galván García et al, 2020)

Conductas negativas que se exploran en la alimentación de jóvenes universitarios		
-Consumo preferente de comida rápida -Dieta poco saludable y desequilibrada	-No tener horarios establecidos de comida o realizar ayunos prolongados -Adopción de patrones de alimentación no propios de la cultura	-Picar alimentos entre horas -Bajo consumo de frutas y verduras -Desinterés por temas como la alimentación saludable y desconocimiento del tema.

Además, resulta relevante que en los diversos estudios y puntualizando a (Galvn García et al., 2020; Sanchez Socarrás & Martínez Aguilar, 2015), los jóvenes universitarios a pesar de tener un elevado nivel educativo, existen factores socioambientales, explicables en el contexto social, que convierte a la población universitaria en un grupo colectivo vulnerable respecto a sus hábitos de alimentación, en contraste es recomendable que las

estrategias de salud dirigidas a esta población insistan en la importancia de no omitir el desayuno y de garantizar que sea de calidad y que este adecuada de acuerdo a su cultura, así como acciones que fomenten el cambio conductual relacionadas con la salud, esto último es fundamental para que genere un impacto en el proyecto de investigación actual.

3.3 Promoción de la salud

El desarrollar y poner en práctica la promoción en la salud es un elemento fundamental en la construcción de un mundo saludable y humanista, esto esclarece la necesidad de establecer un proceso integral en los comportamientos organizacionales, incluyendo a la promoción de la salud (Rodríguez Torres et al., 2017).

En la conferencia internacional de Ottawa en 1986 se estableció la definición de promoción de la salud como:

“el proceso de capacitar a las personas y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y, por lo tanto, mejoren su salud” (p. 2)

Por consiguiente, Rodríguez Torres et al. (2017), cita a Tercedor, Jiménez & López, haciendo referencia a la promoción de la salud como la implicada por un lado a potenciar estilos de vida saludables y por otro lado a la reducción de aquellos desencadenantes de alguna enfermedad, por lo que, la reducción de problemas favorecedores del desarrollo de enfermedades, necesita y requiere la adopción de nuevas perspectivas que integren a la promoción de la salud.

En el ámbito educativo, la promoción de la salud ha crecido en interés permitiendo que favorezca el desarrollo integral e inclusivo de los estudiantes, el sistema escolar como tal, tiene una profunda responsabilidad, estando al mando del cuidado de los niños, adolescentes y jóvenes, preparándolos para la vida.

3.3.1 Estrategias de enseñanza y aprendizaje

Cuando se habla de estrategias de enseñanza y aprendizaje, es bueno saber que hay una diferencia muy clara, pero hablar de una sin mencionar la otra suele resultar confuso. Por qué la **estrategia de enseñanza** de acuerdo a Peralta, (2015), se utiliza como medio o recurso a través del cual se brinda ayuda educativa, es aplicada por un educador, formador o guía en el proceso de aprendizaje, mientras que la **estrategia de aprendizaje** crea un proceso en el alumno, ya que se trata más bien de un comportamiento facilitador del aprendizaje y para ello utilizan una gran cantidad de recursos, actividades y medios.

En suma, las **estrategias de enseñanza** se conciben *“como los procedimientos que utiliza el docente para promover aprendizajes significativos, esto implica actividades consientes y orientadas a un fin, esto último conlleva una serie de instrucciones estratégicas, interactivas y de calidad”* (Peralta, 2015, p. 3).

Las estrategias de enseñanza deben tener las siguientes características según Zapata, (2003):

- Deberán ser funcionales y significativas, que conlleve el incremento del rendimiento en áreas previstas en el educando y con una cantidad razonable de tiempo y esfuerzo.
- La instrucción debe demostrar que estrategias pueden ser utilizadas, como pueden aplicarse, cuando y por qué de su utilidad.
- Los alumnos deben creer que las estrategias son útiles y necesarias
- Debe existir una relación entre la estrategia señalada y la percepción del estudiante frente al contexto de la actividad.
- Un diseño instruccional eficaz y claro.
- La instrucción debe ser directa, informativa y explicativa
- La responsabilidad para generar, aplicar y controlar estrategias eficaces recae en la relación educador – alumno
- El material instruccional debe ser claro, bien elaborado y agradable (pp. 8-9).

Por otro lado, Woolfolk, (2010) cita a Deery, (1989) conceptualizando a las *estrategias de aprendizaje* como ideas para lograr las metas de aprendizaje, entendido como un plan

general de ataque o acción. Las llamadas tácticas de aprendizaje son las técnicas específicas para llevar a cabo un plan. El uso de estrategias y tácticas refleja el conocimiento metacognitivo³. El uso de estrategias de aprendizaje y habilidades de estudio está asociado con calificaciones promedio más altas en la escuela secundaria y perseverancia en la universidad (p.130).

De acuerdo a Woolfolk, se han identificado principios o características respecto a las estrategias de aprendizaje:

- Los estudiantes deben estar expuestos a diferentes estrategias, no solo estrategias generales de aprendizaje, sino también tácticas muy específicas para temas particulares, como las estrategias gráficas.
- Los estudiantes deben recibir un conocimiento autorregulado sobre cuándo, dónde y por qué se deben utilizar las diferentes estrategias, es más probable que una estrategia se mantenga y se aplique si los estudiantes saben cuándo, dónde y por qué usarla.
- Los estudiantes pueden saber cuándo y cómo usar una estrategia, pero a menos que también desarrollen el deseo de usar esas habilidades, su capacidad general de aprendizaje no mejorará, por lo que se debe aplicar un elemento motivacional.
- Los estudiantes deben recibir directamente la instrucción del conocimiento esquemático, que a menudo es una parte esencial del entrenamiento de estrategias, para identificar las ideas principales (una habilidad fundamental para muchas estrategias de aprendizaje), debe tener un esquema adecuado del material, es decir, necesita conocimientos (Woolfolk, 2010., p. 272).

En la atención a la salud y nutrición se requiere que los profesionales identifiquen los factores de riesgo que influyen en los determinantes de la salud de los jóvenes universitarios y la educación juega un papel muy importante en la prevención de enfermedades y promoción de la salud, para reducir el desarrollo de hábitos de alimentación no saludable. Por consiguiente, lograr que los estudiantes universitarios adopten estilos de vida saludables para reducir hábitos de alimentación no saludables, a

³ Metacognición: conocimiento que las personas construyen respecto del propio funcionamiento cognitivo (Carretero, 2001).

través de estrategias educativas, contribuye al mejoramiento de sus estilos de vida y por ende en su alimentación (Bermeo et al., 2020).

3.3.2 Educación alimentaria nutricional

La educación en nutrición o también llamada educación alimentaria nutricional (EAN), se ha reconocido como un elemento esencial para la contribución de la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación, sin embargo, es importante señalar que el hablar de alimentación y nutrición es ir mucho más allá de la puesta en marcha de mecanismos corporales o de conductas individuales (Navarro & Del campo, 2015, p. 48).

De ahí que el significado de la alimentación y comer están en torno a la formulación de la EAN, ya que las sociedades actuales se caracterizan por un carácter polisémico, es decir tiene diversos significados que van a ser diferentes de acuerdo a su historia personal, la pertenencia social y la cultura del consumidor.

Al igual que alimento, alimentación y la nutrición hay sido estudiados a lo largo de los años, el concepto de EAN se ha definido de diferentes maneras, aportando estos diversos elementos para entender todas las aristas incluyendo supuestos teóricos y epistemológicos.

En el caso de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura (FAO), (2013), en su informe de buenas prácticas de información, comunicación y educación en alimentación y nutrición, “la definió como un conjunto de actividades dirigidas a mejorar los conocimientos, actitudes y prácticas de las personas, con el propósito de generar cambios voluntarios en las prácticas alimentarias que afectan su estado nutricional” (p. 11).

A su vez dentro del portal de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural, (2020), se formula que es una estrategia de orientación alimentaria que considera información básica, científicamente validada y formulada para desarrollar actitudes, habilidades y prácticas que favorecen la adopción de una alimentación con las características de una dieta correcta, saludable y también accesible. Tiene como objetivo inicial el fomentar e incentivar en los ámbitos tanto personales y colectivos sin dejar de lado a la familia el

consumo de alimentos orgánicos y de la canasta básica, tomando como referente su sistema contextual.

Otra definición que brinda elementos de interés es el propuesto por el Ministerio de Salud de Brasil en 2012, citado por Navarro & Del Campo, considera que la educación alimentaria y nutricional forma parte de la política nacional de alimentación y nutrición, a partir de esto la definen como un “*proceso de diálogo entre profesionales de la salud y la población de fundamental importancia para el ejercicio de la autonomía y el autocuidado*”, esto supone, sobre todo, trabajar con prácticas referenciadas en la realidad local, problematizadoras y constructivistas considerándose los contrastes y desigualdades sociales que interfieren en el derecho universal a la alimentación (pp. 49-50).

A partir de esto se puede afirmar que la EAN:

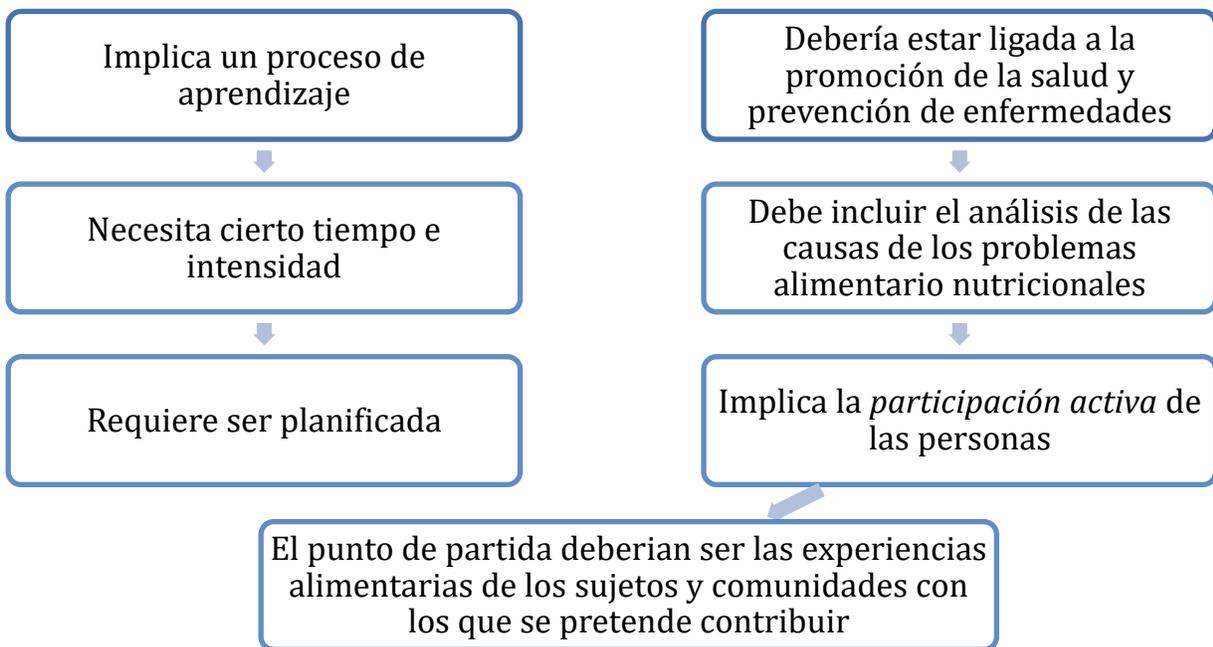


Figura 3. Elementos que integran la Educación Alimentaria Nutricional, (Fuente: Elaboración propia).

La educación en general y la EAN podrían impulsar el desarrollo social si se hace teniendo en cuenta los factores políticos, económicos y culturales, las posibilidades como factor de transformación son reales como se ha visto anteriormente en el estado del arte, sin embargo, es limitado, para Navarro & Del Campo, habrá cumplido su misión si provee

a sus miembros de las herramientas cognoscitivas, afectivas y psicomotriz imprescindibles para la construcción de tiempos mejores.

3.4 La práctica educativa del nutriólogo en el nivel superior

La educación en los últimos años está en un proceso de cambio que consiste en adaptarse a una metodología que haga protagonistas a los alumnos, así como ajustarse a sus formas de aprender y a las demandas de la sociedad actual. En este punto es importante mencionar que esto hace relevante al nutriólogo y su práctica educativa ya que tiene que buscar constantemente que reevalúe el proceso de enseñanza y aprendizaje, ir más allá del modelo tradicional e implementar un modelo que fomente el pensamiento crítico, colaborativo y de participación activa en los estudiantes brindando una educación integral en el nivel superior (García, 2013; Moreno, 2019).

El nutriólogo debe ser participe en la reestructuración del proceso de enseñanza y aprendizaje como ya se mencionó, en los contenidos pedagógicos y de las metodologías educacionales que se emplean, anteriormente en la enseñanza tradicional el docente impartía su clase de forma magistral sin interrupciones y el alumno únicamente tomaba nota, y esto se aleja de los nuevos modelos educativos, resignificando el rol y practica del nutriólogo en la educación.

Con las demandas actuales de la sociedad se hace necesario repensar la escuela y de ahondar en los cambios necesarios para la adecuación a los nuevos tiempos, dado que las instituciones del nivel superior donde vivimos, se caracterizan por la transformación y a esto se le suma los cambios sociales que afectan la experiencia de cada estudiante, de ahí la indispensable adaptación de la práctica educativa del nutriólogo ante este panorama (Contreras Barrera, 2020; Del Campo et al., 2017).

Sin embargo, se evidencia, poca o nula capacitación de los docentes en temas pedagógicos, y el nutriólogo como educador en el nivel superior ha sido poco estudiado, por lo que Contreras Barrera, (2020), cita a Upegi, (2002):

“el docente universitario ha sido formado como profesional en alguna de las disciplinas del ámbito de la educación superior y su experiencia la ha desarrollado en su campo

profesional, enfatizando en sus condiciones personales y profesionales ha sido vinculado al espacio educativo sin ningún entrenamiento para cumplir a cabalidad esta labor” (p. 19).

De acuerdo a Del Campo et al. en (2017), para los jóvenes universitarios la docencia no es identificada como una función específica en el campo laboral, sino como una dimensión de todo quehacer profesional, que aparece transversalizando la práctica del nutricionista en un área, actividad, ámbito o campo y permanente en el quehacer profesional, que puede ser ejercido de forma individual o colectiva, ya sea en hospitales, comedores o escuelas (p. 219).

Para Navarro & Del Campo, (2015), la enseñanza y el aprendizaje son procesos que implícitamente relacionan a los docentes y alumnos en una participación simbiótica, dentro de estos proceso, es deseable que los educadores se desempeñen como facilitadores, es decir, que estén interesados en que los alumnos aprendan más que enseñar, el éxito de estos proceso recae en las contribuciones que ambos aporten, esto significa que lo que el educando aprende no es solo el contenido que se enseña, sino que también el tipo de relación educador y educando que se da entre estos dos entes educativos, como elementos clave para alcanzar los objetivos educativos serán la actitud y aptitud del educador, por lo que el conocimiento de la disciplina es condición necesaria pero no suficiente.

El desafío que el nutriólogo presenta en docencia del nivel superior recae en pasar de un enfoque de enseñanza y aprendizaje que transmite información, a uno que promueva la participación activa de los jóvenes universitarios (Contreras Barrera, 2020).

3.4.1 El nutriólogo como educador

De acuerdo a Del Campo et al., (2017), durante la formación académica del nutriólogo, en un mayor porcentaje, los estudiantes de la licenciatura en nutrición consideran importante desempeñar un rol como educador, teniendo en cuenta esto, existen argumentos que explican porque el nutriólogo juega el rol de educador:

1. Dentro de la función educativa, se considera que existe un campo transversal relevante en la práctica de las ciencias de la salud en un campo específico, que puede ejercerse de forma individual o colectiva, tanto en sector público o privado, empresas o instituciones educativas en cualquier nivel.
2. El rol de educador del nutriólogo desde la percepción del quehacer profesional de la nutrición con una mirada al futuro, entendiéndose como una aplicación de lo que se ha aprendido durante la carrera en el campo de la educación.
3. Las acciones realizadas por el nutriólogo que se ocupa de los comportamientos asociados con la tarea de educar en dos subcategorías de acuerdo con el acercamiento con los enfoques psicopedagógicos que el nutriólogo desarrolla durante su formación (p. 220).

También, la idea de enseñar y la adherencia a una serie de recomendaciones dietéticas que se establecen de forma normativa y que son evaluadas y guiadas por el reforzamiento que el nutriólogo implementa a través de un modelo de educación en nutrición (conocimientos, actitudes y prácticas), asume que la exposición de las personas ante la incorporación de nueva información modificara su comportamiento en alimentación, refiriendo a la corrección y reforzamiento de hábitos alimenticios (Contreras Barrera, 2020., p. 27)

3.5 Modelos pedagógicos en la Educación Alimentaria Nutricional

Gómez Contreras et al., (2019), realiza una propuesta en torno a la manera como se aplican las estrategias de aprendizaje en el aula, es decir, se genera la teoría en el proceso de aprendizaje, señalándola como las bases teóricas las que delimitan el campo de acción de los modelos pedagógicos y su relación con otros componentes que participan en el proceso de aprendizaje.



Figura 4. Niveles de explicación del proceso de enseñanza y aprendizaje, (esquema adaptado de Gómez Contreras et al., 2019, pp. 168).

Para poder comprender a los modelos pedagógicos en la EAN es esencial precisar que es un modelo pedagógico; La palabra modelo significa un “esquema teórico de un sistema o de una realidad compleja para facilitar su comprensión”.

Un modelo pedagógico es así una “herramienta conceptual” que recoge una serie de relaciones para describir un sistema complejo de educación escolar, es la representación de las relaciones que prevalecen en los actos de enseñar, aprender y evaluar, en las características de la relación maestro y alumno, en la idea del maestro y su concepción de aprender, evaluar y, en consecuencia, el saber hacerlo (Pinilla, 2011, p. 205).

Pinilla (2011), cita a Claret (2003), para definir el modelo pedagógico como; “una serie de atributos que caracterizan el proceso de educación y formación, que se estructura y orienta según un método históricamente conformado por una imagen de personas, sociedad y conocimiento" (pp. 205)

Como resultado se plantean las siguientes cuestiones dentro de los modelos pedagógicos:

1. ¿El qué, los contenidos?
2. ¿El para qué, la intencionalidad?
3. ¿El cómo, la metodología y las técnicas de enseñanza y aprendizaje?
4. ¿El cuándo, los momentos?
5. ¿A quién?
6. ¿Con qué medios?
7. ¿Con qué tipo de relación docente y alumno?
8. ¿Con cuál, concepto de evaluación? (Del Campo et al., 2017; Fernández Río et al., 2016).

4. MARCO TEÓRICO

4.1 Perspectivas constructivistas del aprendizaje

Woolfolk, (2006), afirma que el constructivismo es un término general utilizado por filósofos, planeadores educativos, psicólogos, educadores, entre otros. Para Ernest Von Glasersfeld (1997), lo define como “una vasta área de la psicología, la epistemología y la educación contemporáneas” (pp. 310). Estas perspectivas constructivistas tienen como referentes teóricos a Piaget, Vygotsky, psicólogos de la Gestalt como, Barlett y Rogoff, en la filosofía de John Dewey, en antropología por Jean Leav, entre otros.

Aunque no existe una sola teoría constructivista del aprendizaje, la mayoría de estas coinciden en dos ideas centrales presentadas por Woolfolk:

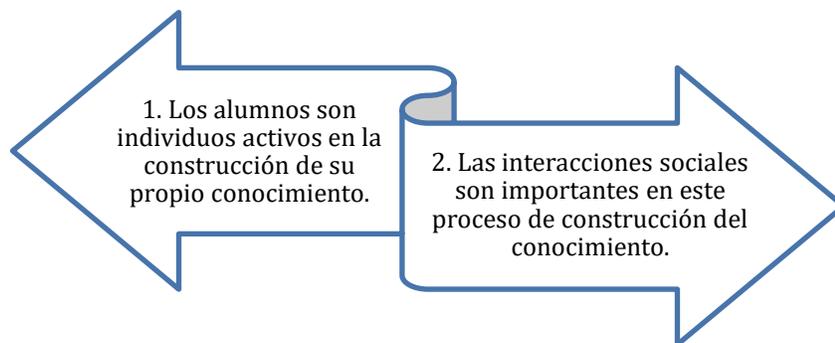


Figura 5. Ideas centrales de la perspectiva constructivista (fuente: elaboración propia).

A pesar de que muchos autores de la psicología y educación utilizan el término constructivismo, generalmente quieren decir cosas totalmente diferentes, en la misma línea, una forma de organizar las perspectivas constructivistas es haciendo referencia a dos tipos; **la construcción psicológica y la social.**

La primera hace referencia a la manera en que los individuos usan la información, los recursos e incluso la ayuda de otros para crear y mejorar sus procesos mentales y estrategias de resolución de problemas. La segunda construcción va orientada a que el aprendizaje mejora las habilidades para participar con los demás en actividades que son significativas dentro de la cultura (Woolfolk, 2010, p. 311).

De forma general, se mencionan las principales características de las perspectivas constructivistas:

- Supone una educación que pone énfasis en el proceso, no se desentiende de los contenidos ni de los resultados o efectos, pero prioriza el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- Lo más importante en una situación educativa, no es lo que se enseña sino lo que se aprende.
- El alumno o educando es el sujeto activo del proceso.
- El docente es un facilitador o mediador o generador del andamiaje en el aprendizaje.
- El aprendizaje implica siempre una modificación en los esquemas referenciales del sujeto. Lo que no debiéramos confundir con el desplazamiento sistemático de aquellos saberes cotidianos que son parte de las trayectorias de la vida de los estudiantes.
- Concibe el aprendizaje como un proceso dinámico y no lineal.
- Lo más importante es aprender a aprender.
- Todos pueden aprender, pero hay factores que facilitan o retardan el proceso.
- Es necesario respetar ritmos y estilos particulares de aprendizaje.
- La planificación didáctica debe establecer criterios flexibles de secuenciación para facilitar la contextualización de los aprendizajes.
- Genera la participación constante y el permanente intercambio de significados, lo cual facilita el dialogo, confrontación de opiniones, ideas y experiencias (Del Campo et al., 2016., p. 100).

4.1.1 Constructivismo social de Vygotsky

Lev Semenovich Vygotsky fue un psicólogo ruso que propuso la teoría sociocultural o también llamada sociohistórica, el autor creía que las actividades humanas se llevaban a cabo en ambientes culturales y no pueden entenderse separadas de tales ambientes, una de sus ideas fundamentales fue que nuestras estructuras y procesos mentales específicos pueden rastrearse por medio de la interacción con los demás, estas interacciones cumplen un rol relevante ya que de esto dependerá la creación de estructuras cognoscitivas y procesos de pensamiento (Woolfolk, 2010, p. 31).

Se hace especial énfasis en el constructivismo social de Vygotsky ya que se centra especialmente en el objeto de estudio como teoría general. Este autor de acuerdo a las ideas centrales, creía en la segunda idea, es decir, que la interacción social, las herramientas culturales y la actividad moldean el desarrollo y el aprendizaje individual. Al participar en una amplia variedad de actividades con los demás, los educandos se apropian de los resultados generados por un trabajo conjunto, estos resultados podrían incluir nuevas estrategias y conocimientos (Woolfolk, 2010, p. 31).

En consecuencia, el apropiarse significa ser capaz de razonar, actuar y participar utilizando herramientas culturales, para el *constructivismo psicológico* también llamado cognoscitivo, aprender implica una presión individual del conocimiento, mientras que, para el *constructivismo social*, el aprendizaje significa pertenecer a un grupo y participar en la construcción colectiva del conocimiento (Woolfolk, 2006, p. 31).

Además, en este marco teórico, donde el medio social es fundamental, Vygotsky afirma que el sujeto es activo y modifica el estímulo mediante su interacción valiéndose de instrumentos mediadores. Uno de los instrumentos más relevantes, pero no necesariamente el único es el lenguaje, sin embargo, es requisito fundamental para la transmisión racional, cultural, intencional y del pensamiento, esto determina la relación con los otros, con el medio y con él mismo (Del Campo et al. 2017).

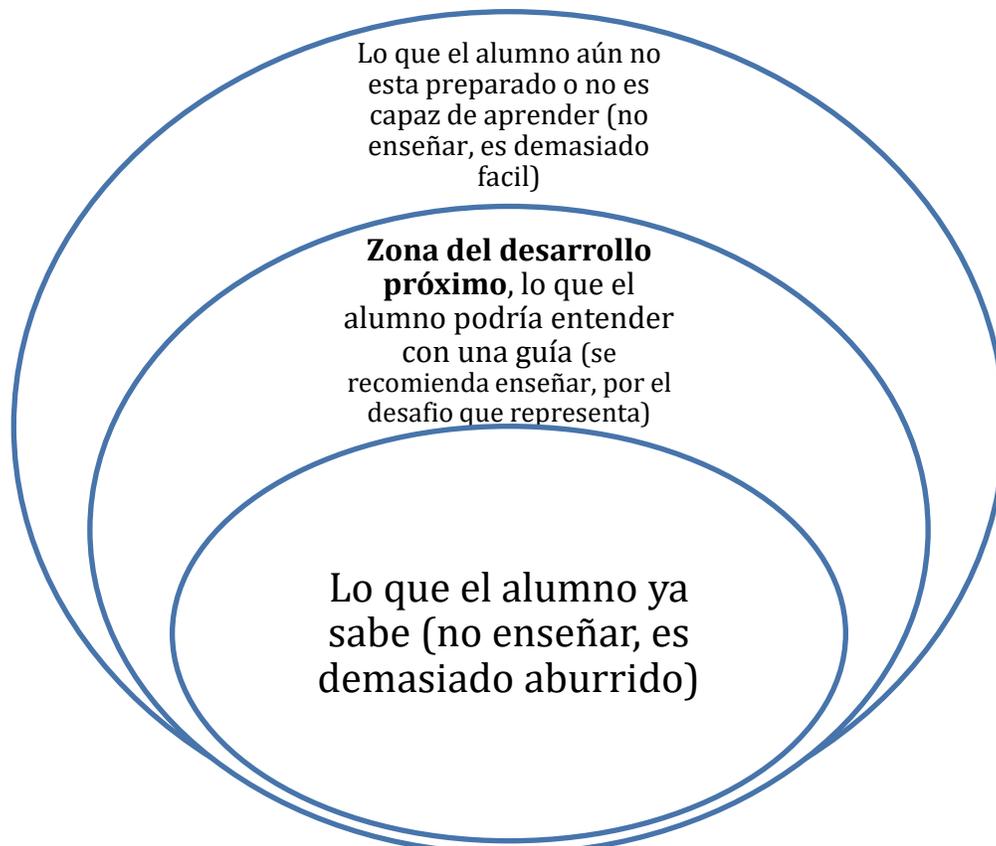


Figura 6. La zona del desarrollo próximo y andamiaje, (esquema adaptado de Woolfolk, 2006, pp.47).

4.1.2 La zona del desarrollo próximo

Para Vygotsky es esencial lo que ha denominado como la zona del desarrollo próximo (ZDP) ya que en cualquier nivel de desarrollo existen problemas que el alumno está a punto de poder resolver, sin embargo, necesita ciertos indicadores, estructura, recordatorios, ayuda para recordar los detalles y motivación para poder alcanzar una meta u objetivo. Ciertos problemas que están fuera del alcance de los alumnos, se presentaran incluso si se explica con claridad, la ZDP es el área entre el nivel actual del desarrollo del niño, “determinado por la resolución independiente de problemas”, y el nivel de desarrollo que el niño podría alcanzar “bajo la guía de un adulto o con la colaboración con un compañero más avanzado” (Vygotsky, 1978, p. 86). Esta es el área en la que la instrucción puede generar el éxito (Hederich Martínez & López Vargas, 2010; Woolfolk, 2010).

4.1.3 El papel de los adultos y pares mediante el *andamiaje*

Vygotsky tenía la concepción que el aprendiz o estudiante no está solo en el mundo descubriendo las operaciones cognoscitivas, el descubrimiento es acompañado o mediado ya sea por miembros de la familia, docentes, compañeros o incluso herramientas de software, la mayor parte de esta orientación se comunica mediante el lenguaje, al menos en la cultura occidental, algunos autores (Wood, Bruner y Ross) llaman a esta ayuda por medio de los adultos *andamiaje*.

El concepto de andamiaje fue introducido por Bruner (1978) a partir del concepto de Vygotsky de la ZDP. El término sugiere que el alumno, niño o aprendiz, utilizan esta ayuda para sostenerse mientras construyen una comprensión firme, que como finalidad les permitirá resolver problemas por ellos mismos. (López Vargas & Hederich Martínez, 2010).

Diversos estudios según Ekmeiro Salvador, (2016) sugieren que el andamiaje efectivo tiene ciertos componentes y metas (Mota & Villalobos, 2007):

- *Resolución de problemas de manera conjunta:* incluye la participación del estudiante en actividades colaborativas de resolución de problemas que son interesantes y culturalmente significativas para ellos.
- *Intersubjetividad:* se refiere al proceso mediante el cual dos participantes que asumen una tarea con diferentes entendimientos de la tarea llegan a un entendimiento común. La intersubjetividad proporciona un contexto consensuado para la comunicación hasta que cada uno se ajusta a la perspectiva del otro.
- *Fomento de la autorregulación:* intenta transmitir al alumno la regulación de la actividad en la medida de lo posible (p. 74).

El andamiaje implica una colaboración cálida y agradable entre un maestro y un aprendiz cuando los dos están involucrados en una actividad conjunta de resolución de problemas. Y este es quizás el punto de unión más fuerte entre Vygotsky y Bruner, ya que tanto la interacción como el diálogo son puntos clave en su teoría. La teoría de Bruner es radicalmente social y tiene muchos otros puntos en común con la actual teoría discutida: la importancia que concede al proceso educativo, las formas en que los profesores

presentan lo que el alumno debe aprender y la concepción del aprendizaje como un proceso que puede acelerar el desarrollo cognitivo (Ekmeiro Salvador, 2016).

4.1.4 El aprendizaje asistido

De acuerdo a Woolfolk, la teoría de Vygotsky sugiere que los profesores necesitan hacer más que adecuar el entorno para que los alumnos resuelvan problemas y que sean capaces de realizar el descubrimiento por ellos mismos. El aprendizaje asistido o participación guiada refleja la necesidad de que el alumno aprenda primero lo necesario y posteriormente, se debe dar información, indicadores, recordatorios, y motivación en ese momento de forma adecuada, después y de forma gradual, permitir que los alumnos realicen cada vez más actividades de forma autónoma, los docentes fungen como favorecedores el aprendizaje al realizar adaptaciones a los materiales o a los problemas del nivel actual del estudiante.

Tabla 2. Estrategias de aprendizaje asistido y andamiaje, (adaptado de Woolfolk, 2006, pp. 51).

Aprendizaje Asistido: Estrategias para el andamiaje de aprendizaje completo

Procedimientos facilitadores. Proporcionan un “andamio” para ayudar a que los estudiantes aprendan habilidades implícitas.

Modelamiento del uso de facilitadores.

Pensamiento en voz alta. Modela los procesos de pensamiento experimentado del profesor, mostrando a los estudiantes las revisiones y elecciones que hace el aprendiz cuando usa procedimientos facilitadores para resolver problemas.

Anticipación de áreas difíciles.

Suministro de tarjetas con indicadores e inductores. Los procedimientos facilitadores se describen en “tarjetas indicadoras” que los alumnos utilizan como referencia mientras trabajan. Conforme los estudiantes practican, las tarjetas se van haciendo innecesarias

Regulación del grado de dificultad. Las tareas que relacionan habilidades implícitas se introducen iniciando con los problemas más sencillos, permitiendo que el estudiante practique después de cada paso e incrementando gradualmente la complejidad de la tarea.

Uso de ejemplos parcialmente resueltos. Ofrecer a los estudiantes ejemplos de problemas parcialmente resueltos y solicitarles que formulen las conclusiones podría ser una forma eficaz para enseñarles cómo resolver problemas por sí mismos.

Enseñanza recíproca. El profesor alterna su papel con los estudiantes y les brinda apoyo conforme aprenden a guiar discusiones y a formular sus propias preguntas.

Uso de listas de verificación. Se enseña a los estudiantes procedimientos de autoverificación para ayudarlos a regular la calidad de sus respuestas.

El socioconstructivismo eleva el desarrollo del hombre a través del contacto con la cultura a la que pertenece y se apropia de sus signos para luego interiorizarlos; y el elemento alimentario se define con precisión en la dimensión cultural de cualquier sociedad. Esta teoría, trasladado a los orígenes de la conducta alimentaria, cuyas implicaciones sociales son fundamentales, se entiende como una premisa altamente focalizada, ya que el hecho de comer encuentra su definición en la dimensión cultural de cualquier sociedad.

Con esto en mente, y dado el tremendo desafío de desarrollar nuevas estrategias educativas que tengan como objetivo fomentar hábitos de alimentación saludables en jóvenes universitarios, se hace hincapié en promover una mayor participación en los estilos de vida más saludables a nivel comunitario; este proyecto de investigación se centra como teoría general en Vygotsky como base, ya que podría, con elementos modernos de la psicología del aprendizaje, proporcionar respuestas al desafío de generar cambios individuales, familiares y comunitarios hacia patrones de alimentación más apropiados (Ekmeiro Salvador, 2019).

4.2 Modelo Biomédico o Salutogénico de Antonovsky

Como teoría secundaria se propone como fundamento el modelo salutogénico o biomédico de Aaron Antonovsky, este autor nació en los Estados Unidos en 1923 y sirvió en las fuerzas de ese país durante la Segunda Guerra Mundial. En 1960 emigró a Israel para trabajar en el Instituto Israelí de Ciencias Sociales Aplicadas y en el Departamento de Medicina Social de la Universidad Hebrea de Jerusalén. En la década de los 70, comenzó a desarrollar el modelo salutogénico que, influyó en el pensamiento tanto de médicos hasta conductistas al explicar los factores que forman la base de la salud humana (Rivera de los Santos et al., 2011., p. 130).

Antonovsky realizó una de sus investigaciones empíricas más importantes entre 1914 y 1923, dicha investigación estudiaba a mujeres nacidas en Europa y que habían permanecido en campos de concentración, dentro de sus resultados se percató que a pesar de que un gran número de mujeres presentaba enfermedades físicas y mentales, un cierto porcentaje (29%), consideraban tener una salud mental relativamente alta, lo

cual genero incertidumbre y cuestionamientos que lo llevo a plantear el modelo biomédico, las preguntas claves fueron las siguientes:

1. ¿Por qué las personas se mantenían saludables a pesar de estar expuestas a tantas influencias perjudiciales?
2. ¿Cómo se las arreglan para recuperarse de enfermedades?
3. ¿Qué tienen de especial las personas que no enferman a pesar de la tensión más extrema?

En consecuencia, a partir de las investigaciones que surgieron a través de la guerra y las repercusiones que tuvo con las personas, este modelo comenzó a surgir, basándose en las siguientes premisas de acuerdo a Rivera de los Santos et al. (2011):

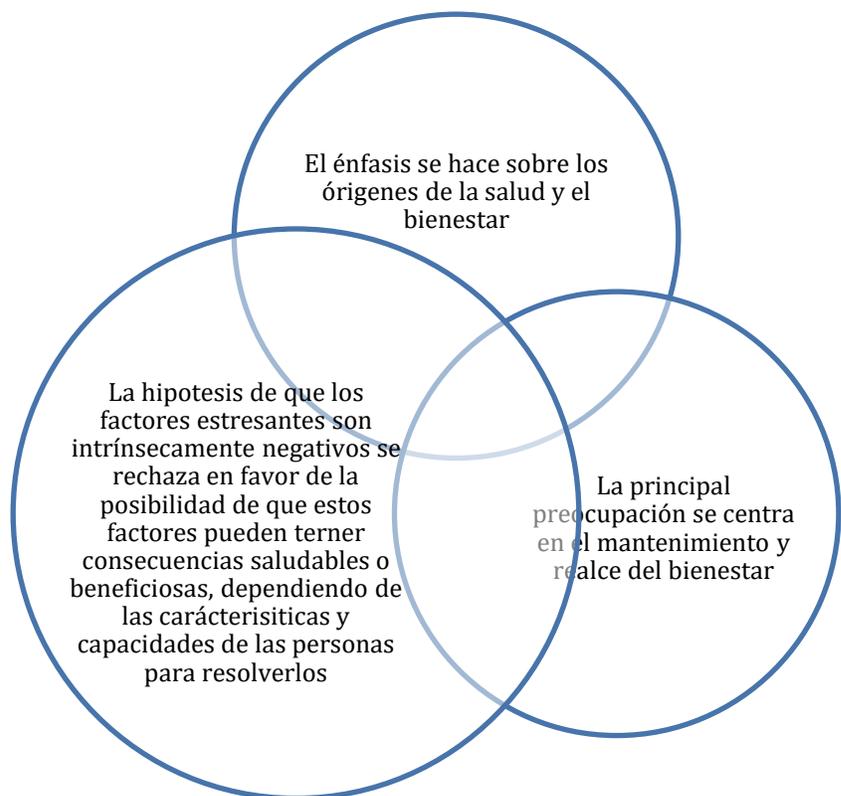


Figura 7. Premisas del modelo salutogénico, (fuente: elaboración propia).

En consecuencia, el autor crítico el enfoque llamado salud-enfermedad, basado en un modelo tradicional en el que consideraban a la salud y enfermedad de forma general como excluyentes, dentro de la crítica Antonovsky propuso entender la salud como un *continuo salud y enfermedad*, dentro de este continuo identifico dos polos:

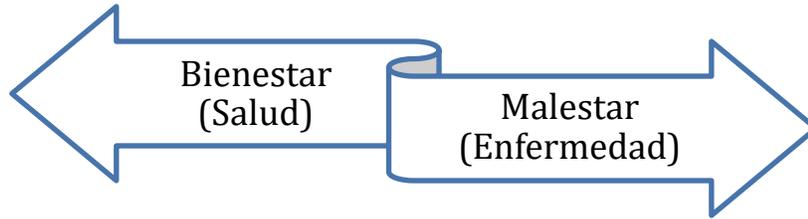


Figura 8. Polos continuos de salud-enfermedad, (fuente: elaboración propia).

Para este autor, no es posible que un organismo vivo logre ninguno de los polos extremos del continuo, esto quiere decir que la salud perfecta o el completo de enfermedad es una idea equivocada, de esta forma, el énfasis no debe hacerse en el hecho de que una persona está sana o enferma, es decir, el continuo se coloca, entre la salud perfecta o el completo de enfermedad. Antonovsky encuentra elementos comunes con la teoría general de sistemas, por lo que considera que la salud no es un estado de equilibrio pasivo, sino más bien un proceso inestable, de autorregulación activa y dinámica (Rivera de los Santos et al., 2011; Rogriguez et al., 2015).

Antonovsky, citado en Rodríguez et al., (2015), refiere que “el principio básico de la existencia humana no es el equilibrio y la salud, sino el desequilibrio, la enfermedad y el sufrimiento, es decir, que es tendiente a la entropía en humanos, en continuo” (p.5). Aplicado al sector salud, esto significa que la salud tiene que ser recreada constantemente y al mismo tiempo la pérdida de la salud es un proceso natural, ya que el caos y el estrés, alejados de las realidades objetivas, son experiencias percibidas que surgen de requerimientos internos o externos que forman parte de las condiciones naturales de vida (p. 6).

Para Rivera de los Santos et al., (2011), los conceptos generales que se utilizan en esta teoría son *recursos generales de resistencia y el sentido de coherencia*. Los llamados recursos generales de resistencia (RGRs), hacen referencia a los factores biológicos, materiales y psicosociales que hacen más fácil a las personas percibir su vida como

coherente, estructurada y comprensible. Dentro de los RGRs se engloba el dinero, el conocimiento, la experiencia, la autoestima, los hábitos saludables, el compromiso, el apoyo social, el capital cultural, la inteligencia, las tradiciones y la visión de la vida (pp. 131-132).

Si una persona tiene este tipo de recursos a su disposición o en su entorno inmediato tendrá más oportunidades de hacer frente a las adversidades que se le presenten en su vida, por otro lado, si estos recursos no se utilizan adecuadamente significa que no existe un sentido de coherencia, para esta teoría el sentido de coherencia (SdC) es clave, está compuesto por tres componentes clave: la comprensibilidad (componente cognitivo), la manejabilidad (componente instrumental o de comportamiento) y la significatividad (componente motivacional). De ahí que exista la capacidad del sujeto para comprender como está organizando su vida y como se sitúa él frente al mundo, así como mostrarse capaz de manejarla y finalmente, sentir que tiene sentido, que la propia vida está orientada hacia metas que se desean alcanzar (Rivera de los Santos et al., 2011).

El autor define el SdC como una orientación general que expresa el grado en que uno tiene omnipresente y duradera, aunque a la vez dinámica, sensación de confianza en tres sentidos:

- Los estímulos derivados de los entornos internos y externos en el curso de la vida son estructurados, predecibles y explicables considerados como comprensibles.
- Los recursos están disponibles para satisfacer las demandas planteadas por los estímulos considerados como manejables.
- Estas demandas son retos, dignos de invertirles esfuerzo y compromiso considerados como significativos (Rodríguez et al., 2015 & Rivera de los Santos, 2011, p. 132).



Figura 9. Elementos que conforman el modelo salutogénico o biomédico de Antonovsky, (fuente: elaboración propia).

Lindstrom y Eriksson citados por Rivera de los Santos et al. (2011), mencionan tres razones para que este modelo sería una buena base de fundamentación para la promoción de la salud:

- Porque el foco se coloca en la resolución de problemas y en la búsqueda de soluciones;
- Porque identifica Recursos Generales de Resistencia que ayudan a las personas a moverse en la dirección de salud positiva; y,
- Porque identifica un sentido o discernimiento global y omnipresente en los individuos, grupos, poblaciones o sistemas, cuya capacidad se plasma en el SOC (comprensión, manejabilidad y significatividad de los acontecimientos vitales) (p. 131).

Por último, existe una gran potencialidad en este modelo por las implicaciones prácticas que conlleva. Es evidente que este modelo es un buen enfoque para ser aplicado en la construcción de políticas y programas de salud pública, así como en otras políticas también relacionadas con la salud. Es decir, es posible reorientar esta teoría en diferentes campos como la educación y su aplicación a nivel individual y comunitario, esto podría ser un aporte significativo al presente proyecto, ya que puede contribuir a través de las estrategias de enseñanza y aprendizaje a mejorar hábitos de alimentación saludables en jóvenes universitarios, relacionando los elementos propuestos en la teoría salutogénica.

En consecuencia, un modelo pedagógico es una representación de los vínculos académicos que existen en un espacio escolar entre profesor y alumno.

Históricamente los modelos pedagógicos en EAN y Educación para la salud (EpS) han estado presentes con diferentes posturas y tensiones, es por eso que Peñaranda et al., (2017), afirman que se han planteado como un asunto importante para la salud pública desde el siglo XIX como parte del movimiento higienista, sin embargo, la EpS y por ende la EAN ha sido un asunto controvertido ya que diversos autores señalados por Peñaranda Correa et al. (O'Neil, Serrano & Whitehead) han planteado distintos modelos pedagógicos que se han aplicado en diferentes momentos, por ejemplo, O'Neil propone el modelo tradicional y el crítico, que estarían en tensión. Serrano plantea tres modelos teniendo en cuenta la concepción de salud, los propósitos de la educación, las prácticas pedagógicas y el papel del educando; el informativo, persuasivo motivacional y político económico-ecológico, teniendo en cuenta que también presentan diferencias y tensiones entre sí. Whitehead procede de manera similar al plantear un modelo cognitivo social para la práctica de la promoción y la EpS, esto es parte de la identificación de los elementos biomédicos de los modelos cognitivos sociales, enfocándose en la medicina conductual, con el objetivo de hacerlos más humanos y sociopolíticos, coordinar y empoderar a los estudiantes.

Esto lleva a considerar que la práctica profesional desde hace tiempo a menudo no deja tiempo para la autorreflexión, el intercambio de experiencias o la retroalimentación sobre nuevas oportunidades de formación, como resultado, las actividades EAN suelen estar sujetas a acciones puntuales y discontinuas y tienden a reproducir los modelos educativos que han moldeado la formación de los profesionales (Del Campo et al. 2017 & Pinilla, 2011).

La reflexión de los modelos pedagógicos desde los cuales generamos una postura como educadores, sirve como actividad que puede reducir la posibilidad del espontaneísmo, lo mecánico y ciertas contradicciones que se llevan a cabo entre el propósito y la práctica real, de acuerdo a Del Campo et al. (2017), algunas veces, afirmamos trabajar con ciertos modelos, sin embargo, nuestras acciones se contradicen con él, o bien se utilizan estrategias contrarias a los principios de este modelo, todo esto hace necesaria el

profundizar de forma crítica en la práctica, de este modo, contribuir a mejorar las prácticas educativas de los profesionales en la salud, haciendo énfasis en el nutriólogo como educador.

De ahí que Del Campo et. al (2017), cite a Davini (1995), acordando que:

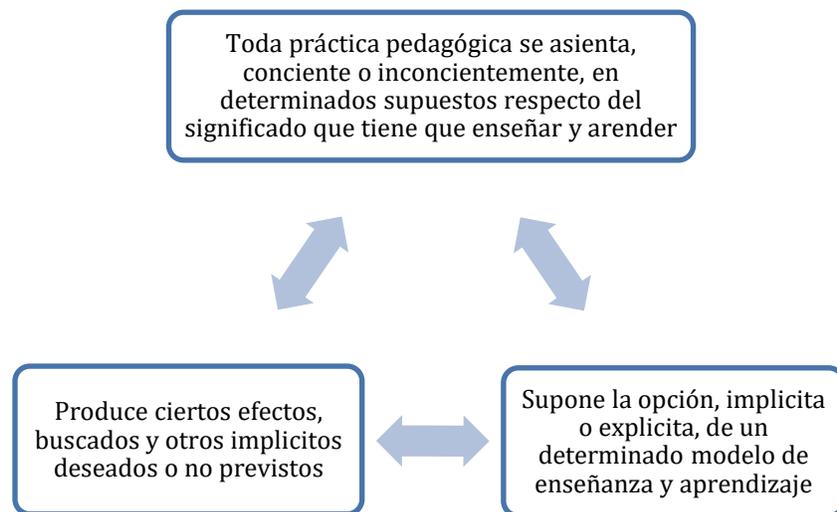


Figura 10. Elementos que conforman la práctica pedagógica, (fuente: elaboración propia).

Considerando estos elementos, los modelos pedagógicos dan cuenta de las relaciones entre:

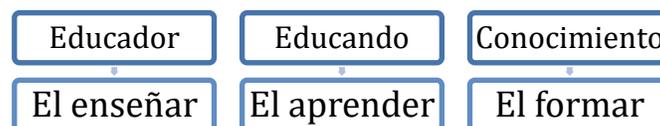


Figura 11. Relación entre educador, educando y conocimiento, (fuente: elaboración propia).

Como se mencionó anteriormente, los modelos pedagógicos son construcciones que se apoyan en determinados supuestos e hipótesis que le son propios, y que contienen metodologías específicas, así como estrategias que llevan a distintos fines y propósitos en el ámbito educativo (Del Campo et al. 2017; Pinilla, 2011; Fernández Río et al. 2016). Por consiguiente y si bien en la práctica educativa no existen modelos denominados puros, es importante hacer una revisión las relaciones sobre los supuestos teóricos, ideológicos, pedagógicos y epistemológicos, de manera que la práctica educativa pueda organizarse de una forma coherente.

5. MARCO CONTEXTUAL

Para comprender los componentes que integran las estrategias de enseñanza y aprendizaje que promuevan hábitos de alimentación en jóvenes universitarios, se pretende a través del siguiente marco contextual identificar la ubicación y por supuesto el contexto que integran al objeto de estudio, la población se centra en el Instituto de Ciencias Económico Administrativas incorporado a la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, por lo que es relevante considerar los siguientes elementos:

5.1 El currículo escolar de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

De acuerdo al Modelo curricular, (2014) de la UAEH, este es una propuesta teórica del desarrollo del currículum, en donde se establecen los referentes teóricos metodológicos para la operatividad del Modelo Educativo de la UAEH, tomando en cuenta las tendencias en innovación y calidad curricular tanto a nivel estatal, nacional e internacional.

5.1.1 Modelo Educativo de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

El modelo se plantea como un estado constante de referencia en el cual se articulan los procesos que lleva a cabo la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, en consecutivo el modelo actúa como una norma indicativa de la institución como la suma de acciones representativas aceptadas ante este ente, se compara a una guía práctica para orientar el comportamiento en lo educativo y administrativo de la institución, consecuentemente, es referencia necesaria para la planeación estratégica, táctica y operativa (UAEH, 2015).

5.2 Dimensiones del modelo educativo de la UAEH

El modelo educativo se compone de lo que denominan “Dimensiones”, indicando la dirección de las acciones y abarca características distintivas, como un todo integrado, es un mapa conceptual que ubica y relaciona los objetos primordiales, así como las ideas, con las vías para acceder a ellos, las funciones, procesos, los sujetos a quienes se aplican como entes sociales, y el conocimiento ligado a los medios para aprenderlo, las referencias para que sus alcances y características obedezcan a un orden

predeterminado y delimitado; y las normas y decisiones para lograrlo, aunadas a los recursos y procedimientos para la práctica y las operaciones (UAEH, 2015, p. 15).

Tabla 3. Dimensiones del modelo educativo de la UAEH, (adaptado de Modelo educativo, 2015., pp. 24-88).

La Dimensión Filosófica	La Dimensión Pedagógica	La Dimensión Sociológica	La Dimensión Jurídica	La Dimensión Política	La Dimensión Operativa
<ul style="list-style-type: none"> • Reúne el ideario de la institución, sus valores y deberes, así como el entorno ético que sirve de marco a la ética, deberes y principios de los integrantes de su comunidad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abarca las referencias de orden filosófico y de orden técnico sobre la forma como la institución integra y rige el currículo de los diversos tipos, niveles y modalidades que dan origen a sus programas educativos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se vincula con la educación porque ésta es un hecho social. El ideal de hombre constituye el polo de la educación. Para la sociedad la educación es el medio a través del cual se prepara a los hombres y mujeres a las condiciones esenciales de su propia existencia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Enuncia el conjunto de normas y finalidades del orden normativo sobre el cual se sustenta la cultura de la legalidad en la institución con el cumplimiento irrestricto de la normatividad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se refiere a la capacidad de la institución para dirigirse a sí misma; a la facultad para decidir cuáles escenarios quiere alcanzar en lo futuro; la manera en cómo se dirigen las acciones del presente, de que planes, programas y acciones se vale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plantea las condiciones institucionales que deben crearse para sintetizar y orientar el esfuerzo de la universidad, en torno a la transición de la realidad hacia un estado de pleno desarrollo, en tanto que la búsqueda de los escenarios del futuro deseado, será guiada por la Misión y hacia la Visión.

5.3 Programa Institucional de Actividades de Educación para la Vida Saludable (PIAEVS)

La UAEH en la dimensión pedagógica de su modelo educativo, asume que se debe educar de forma integral “(...) para desarrollar la personalidad del ser humano de forma equilibrada, considerándolo como un ser complejo (biopsicosocial)”. Dos ideas son esenciales en el modelo educativo, la primera refiere a que el estudiante es el responsable último de su propio proceso de aprendizaje, es quien reconstruye los saberes, manipula, explora, descubre o innova, la segunda indica que la función del docente es engarzar los procesos de construcción del estudiante con el saber colectivo culturalmente organizado (UAEH, 2015, p. 54).

Los programas institucionales en la UAEH, se constituyen como estrategias innovadoras que apoyan la formación integral del estudiante y contribuyen al perfil de egreso de cada

uno de los programas educativos, son: Programa Institucional de Actividades Artísticas y Culturales. (PIAAC), (PIAEVS), Programa Institucional de Lenguas (PIL).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el marco de la Carta de Ottawa (1986), “la salud se crea y se une en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo” (p. 2). En concordancia, la UAEH, concibe al PIAEVS como una iniciativa del Plan de Desarrollo Institucional 2012-2017, que tiene como objetivo “proporcionar bases para generar estilos de vida saludables a partir de cursos obligatorios en programa de materias de 2, 3 y 4 semestre” (p.45). Este programa está diseñado para cursarse en un total de 100 horas teórico-prácticas, lo cual equivale a 2 créditos académico.

Por sus características, la operatividad del PIAEVS, requiere de la colaboración y liderazgo de las autoridades académicas y administrativas de todos y cada uno de los Institutos y Escuelas Superiores, el programa busca contar de la participación de los investigadores y docentes para incidir directamente en la formación de hábitos saludables en el alumnado (UAEH, 2013a).

5.3.1 Perfil docente en el PIAEVS

Dentro del PIAEVS, se hace referencia a los criterios a cumplir en el perfil docente para las asignaturas de educación para una vida saludable, este deberá contar con un grado académico mínimo de licenciatura en; Medicina, Psicología y Nutrición, preferentemente con Maestría en Salud Pública, Prevención de Adicciones y Nutrición, esto dependerá de la asignatura correspondiente (UAEH, 2013a, p. 47) .

Contará con una experiencia profesional de al menos dos años en actividades de promoción de la salud y/o conductas de riesgo, manejar herramientas informáticas office y tener como mínimo un año de experiencia como docente. De acuerdo al PIAEVS, el docente encargado de impartir dicho programa, deberá haber sido formado mediante cursos específicos sobre “estilos de vida saludables”, así como responsabilizarse de la operación del programa y dar seguimiento a las actividades que realicen los alumnos, motivar el trabajo de los mismos y resolver dudas existentes, también funge como

orientador para derivaciones y canalizaciones a centros de atención específica en caso de que los alumnos lo requieran (UAEH, 2013., pp. 46-47).

5.3.2 Trabajo colegiado en el PIAEVS

Dentro del PIAEVS el cuerpo colegiado se estructura a base de una academia con características técnico pedagógicas de análisis y asesoría formado por los académicos responsables de las asignaturas impartidas en el programa ya mencionado, tiene como finalidad actualizar y evaluar la operación del programa, así como su pertinencia y relevancia, valora las propuestas realizadas por los institutos vinculados a la UAEH (UAEH, 2013a, p. 43).

La UAEH, (2013a), manifiesta que, para la mejora continua del colegiado dentro del PIAEVS, pretende diseñar estrategias a seguir para su evaluación y seguimiento a partir de los logros obtenidos, así como definir los contenidos del programa de capacitación a profesores y dar seguimiento de la aplicación en cada instituto y escuela superior (ES), se asignará un representante en cada instituto o ES, las principales funciones del cuerpo colegiado son; “llevar a cabo una reunión mínima al semestre”, “evaluar los indicadores de efectividad (...)”, “diseñar instrumentos para la evaluación de contenidos (...)”, “analizar los resultados de evaluación y plantear acciones que emprendan la mejora continua del proceso de aprendizaje y enseñanza (...)”, “realizar las adecuaciones y modificaciones consensuadas para las evaluaciones, asignaturas y trabajo”, “entrega de informe semestral de las actividades realizadas en los puntos anteriores a los coordinadores del programa educativo, de academias y de docencia de la dependencia correspondiente” (p.44).

5.3.3 Asignatura del PIAEVS UAEH: Salud y Nutrición

Como se mencionó previamente el PIAEVS forma parte de nuevo modelo curricular integral de la UAEH, (2013a), por lo que todos los programas educativos de nueva creación y los rediseñados consideran en su currículo el programa institucional, mismo que opera un total de 100 horas de aprendizaje profesional supervisado, equivalentes a dos créditos, distribuidas en tres asignaturas, esto implica que todos los alumnos serán participes del desarrollo del mismo, preferentemente en los primeros semestres de cada

licenciatura, dentro de las asignaturas se puntualiza en la asignatura de Salud y Nutrición (p. 45).

La asignatura se centra en contenidos que toman en cuenta el contexto, características y necesidades de la población, además incide en el eje principal de “hábitos alimenticios saludables”, el método de trabajo está centrado en el desarrollo de habilidades que servirán de base para el logro de una competencia específica relacionada con habilidades para la vida. La asignatura de Salud y Nutrición tiene el objetivo general de: Promover en los estudiantes de nivel licenciatura un buen estado de salud y nutrición, mediante el desarrollo de habilidades de tipo cognitivo – conductual para detectar y prevenir oportunamente los riesgos a la salud más frecuentes en los jóvenes (UAEH, 2013a, p.54).

Maneja como eje transversal la educación integral, dentro de las competencias genéricas se implican el pensamiento crítico y la comunicación, y como competencia específica se pretende desarrollar el fomento a la salud. La modalidad de organización es predominantemente de tipo curso y taller, tiene como asignaturas consecuentes; sexualidad responsable y salud y prevención de adicciones (UAEH, 2013a, p.54).

Al inicio del semestre y como parte del diseño instruccional se pretende aplicar una evaluación diagnóstica en la cual se identificarán en los alumnos los riesgos a la salud en campo de la nutrición. La asignatura y su heteroevaluación tiene la intención de realizarse a través de un portafolio de evidencias que presente el alumno, el cual será evaluado mediante las rúbricas y listas de cotejo elaboradas por el profesor, por otro lado la coevaluación se evalúa a través de cuestionarios que se aplican al término de los talleres, el programa busca crear una cultura de la evaluación, así la autoevaluación se aplica en cada unidad mediante cuestionario, este último apartado se lleva a cabo mediante Syllabus institucional en la página oficial de la UAEH (UAEH, 2013a, p. 56).

Dentro del PIAEVS la asignatura de salud y nutrición cuenta con tres unidades:

- (1) Salud

Objetivo temático: Analizar el concepto de salud y sus determinantes mediante la lectura y discusión de la bibliografía en equipos para proponer alternativas de prevención de riesgos y daños a la salud en los jóvenes (UAEH, 2013a, p. 60).

- (2) Nutrición

Objetivo temático: Promover en los estudiantes de nivel licenciatura un estado nutricional óptimo, mediante el desarrollo de habilidades de tipo cognitivo para realizar una alimentación correcta, prevenir y detectar oportunamente enfermedades relacionadas con la alimentación (UAEH, 2013a, p.67).

- (3) Plan de vida

Objetivo temático: Identificar la necesidad de organizar el tiempo libre mediante el establecimiento de metas y asignación de tiempos para establecer un plan de vida en el que se incluyan aspectos relacionados con los estilos de vida saludables (UAEH, 2013a, 79).

5.4 Instituto de Ciencias Económico Administrativas de la UAEH

El ICEA se trasladó al Campus La Concepción en el año 2012, siendo reconocido como uno de los institutos con el mayor equipamiento e infraestructura de vanguardia de la UAEH. Según el portal de la UAEH (2021), el trabajo conjunto es una de las mayores fortalezas que tiene el instituto, buscando nuevas estrategias para el logro de las metas institucionales.

La calidad educativa de los programas educativos evaluables está reconocida y acreditada por los Comités Interinstitucionales de Evaluación de la Educación Superior (CIEES) y el Consejo para la Acreditación de la Educación Superior (COPAES), cumpliendo así con la misión y visión de la UAEH y con los objetivos del Plan de Desarrollo Institucional 2011-2017 (UAEH, 2021).

Misión del ICEA

Dentro del portal oficial del ICEA de la UAEH, destaca el “Impartir educación media superior, profesional media y superior; realizar investigación; crear y difundir la cultura, el deporte, la ciencia y la tecnología; vincular las funciones sustantivas al interior y con el entorno social y productivo, mediante programas educativos acreditados y asociados a proyectos de investigación que impulsan el desarrollo regional, nacional e internacional (...)” (UAEH, 2021).

Visión del ICEA

De acuerdo con el portal de la UAEH (2021), el instituto de Ciencias Económico Administrativas cuenta con seis elementos distintivos a nivel nacional e internacional, sin embargo destaca dentro del objeto de estudio que en el modelo educativo centrado en las personas, logra la aceptación social de sus egresados con valores e ideales universales, capacidades y actitudes emprendedoras, creativas, críticas y de respeto con el ambiente la diversidad cultural, permitiéndoles formarse en programas educativos integrales, así como preservar, extender y difundir los avances y productos que genera la Universidad a la cultura científico-tecnológica, humanística y artística, para lograr la formación integral de los estudiantes y su aporte a la sociedad.

Estos dos elementos se pueden vincular al objeto de estudio puntualizando a los programas educativos integrales y a los valores e ideales que pretenden fomentar en el alumnado, esto puede impactar directamente en como los futuros egresados generen las herramientas necesarias para una toma de decisiones oportuna relacionada con sus hábitos de alimentación saludables individuales y colectivos.

Misión de la Licenciatura en Administración

La licenciatura en administración tiene la misión de formar profesionistas de alta calidad, con una sólida base humanista y ética (...); ejerciendo su profesión con sensibilidad a la diversidad cultural; conscientes de reconocer la importancia de la calidad, el valor estratégico de la información y del desarrollo tecnológico; y, ante todo, comprometidos en la solución de problemas estatales y nacionales (UAEH, 2021).

Objetivo de la Licenciatura en Administración

El portal oficial de la UAEH (2021), señala que el plan de estudios de la Licenciatura en Administración tiene como finalidad formar egresados con conocimientos, habilidades, actitudes, aptitudes y valores, estos están fundamentados en cuatro puntos esenciales, sin embargo, se destacan los siguientes de acuerdo al objeto de estudio:

- Fomentar principios y valores éticos orientados al desarrollo individual y organizacional, mediante la aplicación de técnicas y herramientas que permita

evaluar cualidades del comportamiento organizacional en las diversas dimensiones sociales, políticas y económicas de una entidad, mejorando su calidad de vida (UAEH, 2021).

Perfil de Ingreso de la Licenciatura en Administración

De acuerdo con el interés del objeto de estudio y con fundamento en el portal oficial de la UAEH (2021), se destaca el perfil de ingreso que deberán poseer los estudiantes al ingresar a la Licenciatura en Administración.

- Respecto a los conocimientos se puntualiza en los “conceptos generales del entorno económico, político, social, cultural y ambiental (...)”. Dentro de las habilidades, “el análisis de información básica del entorno, razonamiento crítico, uso y aplicación de tecnologías de información y comunicación, utilizar herramientas básicas para la investigación y Liderazgo (...)”.
- Como habilidades, “Iniciativa para emprender acciones, disposición y compromiso hacia el trabajo en equipo, superación permanente, empatía, colaboración, disposición para el trabajo (...). Las aptitudes necesarias y con mayor importancia referente al objeto de estudio es la expresión verbal y la comunicación interpersonal.
- Y por último los valores de responsabilidad, respeto, honestidad, lealtad, compromiso y tolerancia (...) (UAEH, 2021).

6. MÉTODO

En este apartado y de acuerdo a los elementos que se pretenden llevar a cabo en este proyecto de investigación, se da a conocer el método, el enfoque de la investigación, técnicas, instrumentos, y los pasos a seguir para el desarrollo de la propuesta que se ha expuesto previamente de acuerdo al planteamiento del problema, justificación, estado de la cuestión y marco teórico.

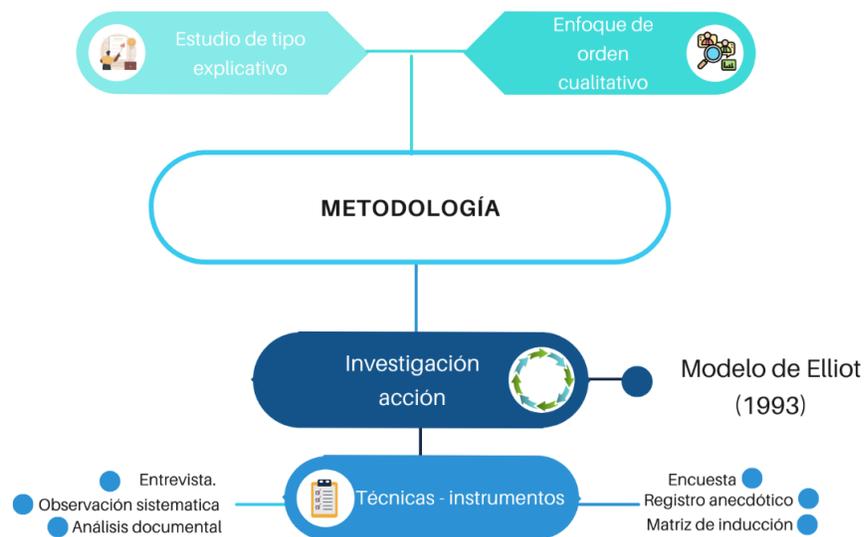


Figura 12. Abordaje de la metodología dentro del protocolo de investigación, (fuente: elaboración propia).

El alcance de la investigación va orientado a un estudio de **tipo explicativo**, este estudio va más allá de describir conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre estos; están dirigidos a responder a las causas de los eventos físicos o sociales, como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué y en qué condiciones ocurre un fenómeno, o por qué dos o más variables están vinculadas, con esto se pretende que la investigación actual explique las condiciones relacionadas con los hábitos de alimentación saludables en jóvenes universitarios y su vinculación con las estrategias de enseñanza (Batthyány & Cabrera, 2011).

La investigación cuantitativa se basa en la validez, la confiabilidad y la muestra, buscando medir y cuantificar, sin embargo, reconocer cuáles son las estrategias de enseñanza que

promuevan hábitos de alimentación saludables en jóvenes universitarios se centra en el **enfoque de orden cualitativo**, ya que "busca la subjetividad, y explicar y comprender las interacciones y los significados subjetivos individuales o grupales" (Álvarez Gayou Jurgenson, 2014, pp. 41).

De acuerdo a Hernández Sampieri et al., (2014), el enfoque cualitativo, engloba los métodos de investigación naturalista, fenomenológica, interpretativa o etnográfica, es un tipo de parte aguas en el cual se incluye una variedad de concepciones, visiones, técnicas y estudios no cuantitativos, dentro de las características se destacan las siguientes:

1. Sus planteamientos iniciales no son tan específicos como en el enfoque cuantitativo y las preguntas de investigación no siempre se han conceptualizado ni definido por completo.
2. Las investigaciones cualitativas se basan más en una lógica y proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). Van de lo particular a lo general (Hernández Sampieri et al., 2014, pp. 8-9).
3. En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, sino que reciben el nombre de supuestos y a comparación de los estudios de tipo cuantitativo, estos adquieren un rol diferente ya que los supuestos se consideran sospechas donde se puede avanzar en la investigación y al mismo tiempo pueden aparecer cuando se formulan las preguntas problemas como posibles respuestas ligadas al mismo proceso de construcción, o pueden aparecer en medio del análisis (Malegarie & Fernández, 2016).
4. El enfoque se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados completamente.
5. El investigador cualitativo utiliza técnicas para recolectar datos, como la observación no estructurada, entrevistas abiertas, revisión de documentos, discusión en grupo, evaluación de experiencias personales, registro de historias de vida, e interacción e introspección con grupos o comunidades
6. El investigador se introduce en las experiencias de los participantes y construye el conocimiento, siempre consciente de que es parte del fenómeno estudiado (Hernández Sampieri et al., 2014, pp. 8-9).

6.1 La Investigación-Acción

El método a utilizar dentro de este proyecto se enfatiza en la *investigación-acción*, Latorre, (2005), afirma que; “como expresión se utiliza para describir a una familia de actividades que realiza el profesorado en sus propias aulas con fines como: el desarrollo curricular, su autodesarrollo profesional, la mejora de los programas educativos, los sistemas de planificación o la política de desarrollo” (p.23).

Elliott, (1993) en Latorre, (2005) define a la investigación-acción como “un estudio de una situación social con el fin de mejorar la calidad de la acción dentro de la misma” (pp. 24)

Características

La Torre, (2005) refiere de acuerdo a (Elliot, 1993) que la investigación acción educativa, se caracteriza porque está centrada en el descubrimiento y resolución de problemas a los que se enfrenta el docente para llevar a cabo la práctica de sus valores educativos, en consecuencia, existe una reflexión simultanea sobre los medios y fines, estos últimos, son un conjunto de valores que se definen por las acciones concretas que elige el profesorado como medio para poder realizarlos (...) (p. 26).

De ahí que se considere como una práctica reflexiva considerándose como una autoevaluación, esta investigación acción consiste en que el docente evalúe las cualidades de su propio “yo” tal como se expresan en sus acciones, integrando la teoría en la práctica, en base al punto anterior las teorías educativas son consideradas como sistemas de valores, ideas, y creencias (Latorre, 2005, p.26).

Para el objeto de estudio el dialogo constituye un soporte con otras u otros profesionales, ya que a medida que el estudio avanza el docente pone en práctica sus valores profesionales mediante la metodología ya mencionada, todo esto vinculando a una responsabilidad sobre sus resultados y la de los que lo acompañan en el proceso.

6.1.1 Modalidades

La Torre, (2005) destaca que en la literatura existen diferentes modalidades la metodología de investigación acción, cada una de estas tiene visiones diferentes sobre la metodología y como se utilizan en la investigación actual:

1. *La investigación acción técnica*

“Como propósito busca hacer más eficaces las prácticas sociales, mediante la participación del profesorado en programas de trabajo diseñados por personas expertas o un equipo, en los que aparece perfilados los propósitos del mismo y el desarrollo metodológico que se debe seguir” (p. 30).

2. *La investigación acción práctica*

Este protocolo de investigación está centrado a la investigación-acción práctica ya que es la que “confiere un protagonismo activo y autónomo al profesorado, en esta investigación este es el que selecciona los problemas de investigación y quien lleva el control del proyecto, además puede solicitar la asistencia de un investigador externo (amigo crítico), la I-A práctica implica transformación de la conciencia de los participantes, así como cambio en las prácticas sociales (...)” (p. 30).

3. *La investigación acción crítica, emancipatoria*

“Está centrada en la práctica educativa, intentando profundizar en la emancipación del profesorado teniendo en cuenta sus propósitos, prácticas, rutinas y creencias, a su vez también trata de vincular su quehacer a las coordenadas sociales y contextuales en las que se desenvuelven, así como ampliar el cambio a otros ámbitos sociales” (p. 30-31).

Tabla 4. Las tres modalidades de la investigación-acción, (extraído de La Torre, 2005., pp.31).

Tipos de investigación-acción	Objetivos	Rol del investigador	Relación facilitador-participantes
1. Práctica	Como (1). La comprensión de los prácticos. La transformación de su conciencia	Rol socrático, encarecer la participación y la autorreflexión.	Cooperación (consulta del proceso).

6.1.2 Modelos del proceso de investigación-acción

Retomando a La Torre (2005), existen diversas posturas y concepciones sobre el proceso de I-A como modelos de investigación, en resumen, los modelos son bastantes similares en la estructura y proceso, ya que todos están inspirados en el modelo de la matriz lewiniano.

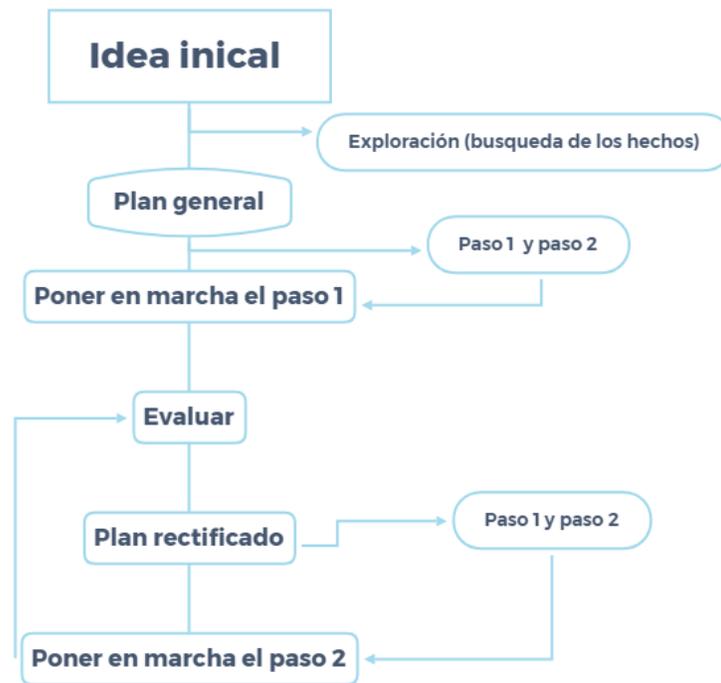


Figura 13. Modelo de investigación-acción de Lewin (1946), (esquema adaptado de La Torre, 2005., pp. 34.)

El proyecto de investigación toma como referente el modelo de Elliott de intervención acción, está comprendido por tres momentos cíclicos:

- Elaborar un plan,
- Ponerlo en marcha y
- Evaluarlo;
- Rectificar el plan,
- Ponerlo en marcha y
- Evaluarlo, y así sucesivamente (Latorre, 2005, p.36).

Este tiene las siguientes fases:

- a) Identificación de una idea general. Descripción e interpretación del problema que hay que investigar.
- b) Exploración o planteamiento de las hipótesis de acción como acciones que hay que realizar para cambiar la práctica.
- c) Construcción del plan de acción (Latorre, 2005, p. 36).

Como docente de la asignatura salud y nutrición, el proyecto de investigación permitirá vincular la investigación-acción como una necesidad profesional que la Especialidad ha detonado, fortalecido o reafirmado.

6.2 Población

La población se centra inicialmente en cinco docentes que imparten las asignaturas de salud y nutrición y salud física y emocional en el marco del PIAEVS, así como una muestra representativa de los alumnos que cursan dichas asignaturas en el Instituto de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

6.3 Técnicas e instrumentos

Dentro de las técnicas utilizadas en el proyecto de investigación se encuentran:

- **La observación sistemática** para Antonio Latorre, (2005), “esta se trata de una observación realizada por agentes externos que no tienen intervención alguna dentro de los hechos; por lo tanto, no existe una relación con los sujetos del escenario; tan sólo se es espectador de lo que ocurre, y el investigador se limita a tomar nota de lo que sucede para conseguir sus fines” (p. 57).
- **Registro anecdótico:** dentro de la investigación se pretende utilizar esta técnica descritos por Morocho Espinoza, (2011) como un informe que describe hechos, sucesos o situaciones concretos que se consideran importantes para el grupo, y da cuenta de sus comportamientos, actitudes, intereses o procedimientos. Para que resulte útil como instrumento de evaluación, es necesario que el observador registre hechos significativos del alumnado (p. 33).
- **Análisis de documentos:** otra vía importante de recoger información es analizar materiales o relatos escritos que se utilizan como fuente de información, denominados documentos escritos, el análisis de documentos es una actividad sistemática y planificada que consiste en examinar u analizar documentos escritos con el fin de obtener información útil y necesaria para responder a los objetivos de la investigación (Latorre, 2005, pp. 77-78).
- **Matriz de inducción:** Es una estrategia de estudio para extraer conclusiones a partir de fragmentos de información combinado con un tipo de razonamiento en que la verdad de las premisas brinda apoyo a la verdad de la conclusión, pero no la garantiza (Latorre, 2005, p. 88).

Algunas de sus características:

- Identificar los parámetros a comparar.
- Tomar nota de ellos y escribirlos.
- Analizar la información que se ha recolectado y buscar patrones.
- Extraer conclusiones basándose en el patrón observado.

- Buscar más información que confirme o nos muestre conclusiones (Latorre, 2005, p. 88-89).
- **La entrevista:** es una de las técnicas más utilizadas para recoger datos en la investigación social. Posibilita obtener información sobre acontecimientos y aspectos subjetivos de las personas creencias y actitudes, opiniones, valores o conocimiento que de otra manera no estaría al alcance del investigador. La entrevista proporciona el punto de vista de entrevistado que permite interpretar significados y es un complemento de la observación. Se usa en variedad de contextos de investigación y en proyectos de investigación-acción (Latorre, 2005, p.70).
- **El cuestionario:** Para Latorre, (2005), es el instrumento de uso más universal en el campo de las ciencias sociales, consiste en un conjunto de cuestiones o preguntas sobre un tema o problema de estudio que se contestan por escrito.

Existen dos buenas razones para usar el cuestionario en un proyecto de investigación-acción:

- ✓ Obtener información básica que no es posible alcanzar de otra manera.
- ✓ Evaluar el efecto de una intervención cuando es inapropiado conseguir feedback de otra manera (p.66).

7. IMPLEMENTACIÓN DEL CICLO 1 DEL MODELO DE ELLIOT (1993) DE INTERVENCIÓN-ACCIÓN

7.1 Identificación de la idea principal

Para iniciar con el ciclo 1 es preciso recapitular que, de acuerdo a La Torre, (2005) “la investigación-acción no sólo la constituyen un conjunto de criterios, asunciones y principios teorías sobre la práctica educativa, sino también un marco metodológico que sugiere la realización de una serie de acciones que debe desarrollar el profesorado como profesionales de la educación” (p. 32). Esta metodología se suele conceptualizar como un proyecto de acción que está formado por estrategias de acción, es un proceso de tipo vaivén considerado como un espiral dialéctica entre la acción y reflexión, de forma que estos quedan integrados y complementados de forma integral, de ahí que el proceso sea flexible en todas las fases o pasos del ciclo.

Teniendo en cuenta lo anterior, el primer paso se inicia con una idea general con el propósito de mejorar o cambiar algún aspecto problemático de la práctica profesional, la identificación de la idea principal se plantea de la siguiente manera:

¿Las estrategias de enseñanza aplicadas en las asignaturas de salud y nutrición y salud física y emocional promueven hábitos de alimentación saludables en jóvenes universitarios del ICEA de la UAEH?

7. 2 Descubrimiento y análisis de hechos

Para Folgueiras Bertomeu & Sabriego Puig, (2017), esta es una fase clave para el diagnóstico participativo del contexto o de la comunidad, el diagnóstico participativo se entiende como una oportunidad de establecer relaciones y propuestas homogéneas para dar respuestas a las necesidades en el territorio, en otras palabras, se puede considerar como una serie de instrumentos y técnicas de desarrollo desde la comunidad.

De modo que en el proyecto de investigación se utilizan las siguientes técnicas e instrumentos como elementos del diagnóstico:

- Análisis documental-Matriz de inducción, de las asignaturas de salud y nutrición y salud física y emocional del PIAEVS de la UAEH.

- Entrevista a tomadores de decisión y percepción de estilos de vida y salud que imparten las asignaturas de salud y nutrición y salud física y emocional en el ICEA de la UAEH.
- Cuestionario de Estilos de Vida y Salud en Estudiantes Universitarios (ESVISAUN), aplicado a los estudiantes que cursan las asignaturas de salud y nutrición y salud física y emocional en el ICEA de la UAEH.
- Observación sistemática, utilizando registro anecdótico de las sesiones observadas.

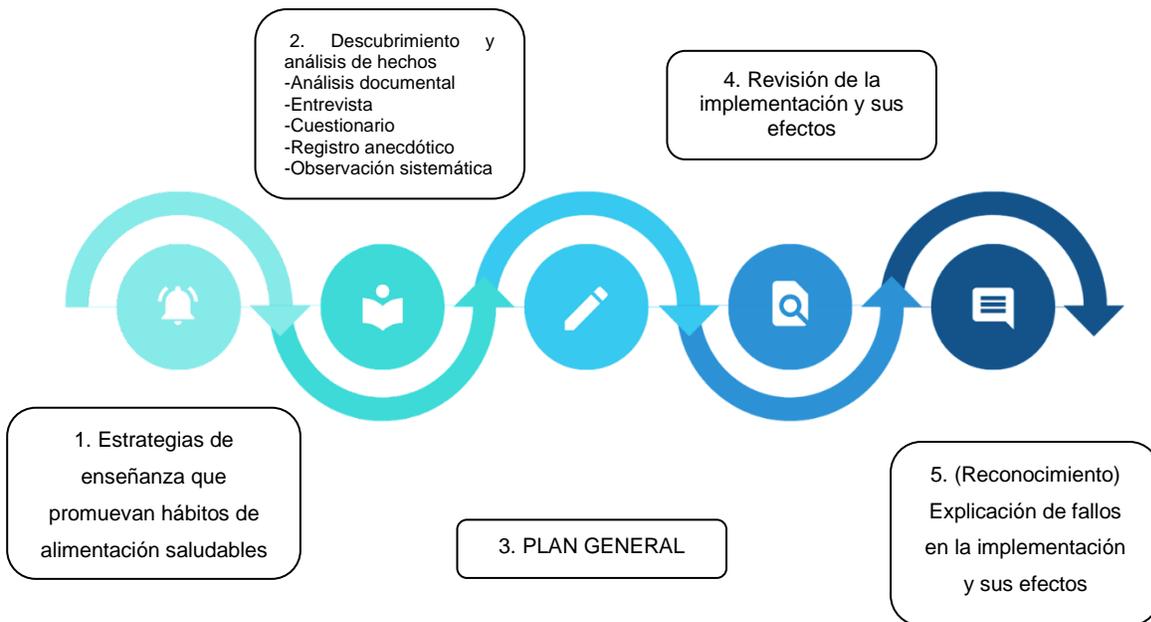


Figura 14. Fase 1 del modelo de Elliot (1993) de la metodología investigación-acción. (fuente: elaboración propia).

3. Implementación del plan general (propuesta)

En esta fase es momento de poner en marcha la acción estratégica o el supuesto planteado en primera fase. La acción es meditada, controlada, fundamentada e informada críticamente, por lo tanto, es una acción observada que registra información que más tarde aportara evidencias para la reflexión, por lo tanto, la acción es deliberada y es controlada, por lo que se proyecta como un cambio cuidadoso, no está exenta de riesgos, ya que puede enfrentar limitantes políticas y materiales por lo que los planes deben ser flexibles y posibilitados al cambio (La Torre, 2005, p. 47).

La propuesta que se presenta a continuación busca integrarse a las asignaturas de salud y nutrición y salud física y emocional vinculadas al PIAEVS en ICEA de la UAEH como una primera opción, a reserva de las que se construyan de manera colegiada en los espacios de manera colegiada.

Tabla 5. Propuesta de implementación de estrategias didácticas relacionadas con hábitos de alimentación saludables. (fuente: elaboración propia).

Implementación de estrategias didácticas relacionados con hábitos de alimentación en jóvenes universitarios.		
Estrategia didáctica	Teoría de aprendizaje	Escenario
La huerta escolar como estrategia didáctica en la EAN	Constructivista	Dentro de la unidad educativa
Implementación del ABP en la unidad “Nutrición”	Constructivista	Dentro de la unidad educativa
Uso de las tecnologías de la información y comunicación para el fomento de una alimentación saludable en jóvenes universitarios	Constructivista	Dentro de la unidad educativa
Educación nutricional grupal interactiva	Constructivista y pedagogía crítica	Dentro de la unidad educativa
Educación nutricional con fundamento pedagógico en la teoría sociocultural	Sociocultural	Dentro de la unidad educativa

Implementación del ciclo 2 y 3 del modelo de Elliot (1993) de intervención-acción

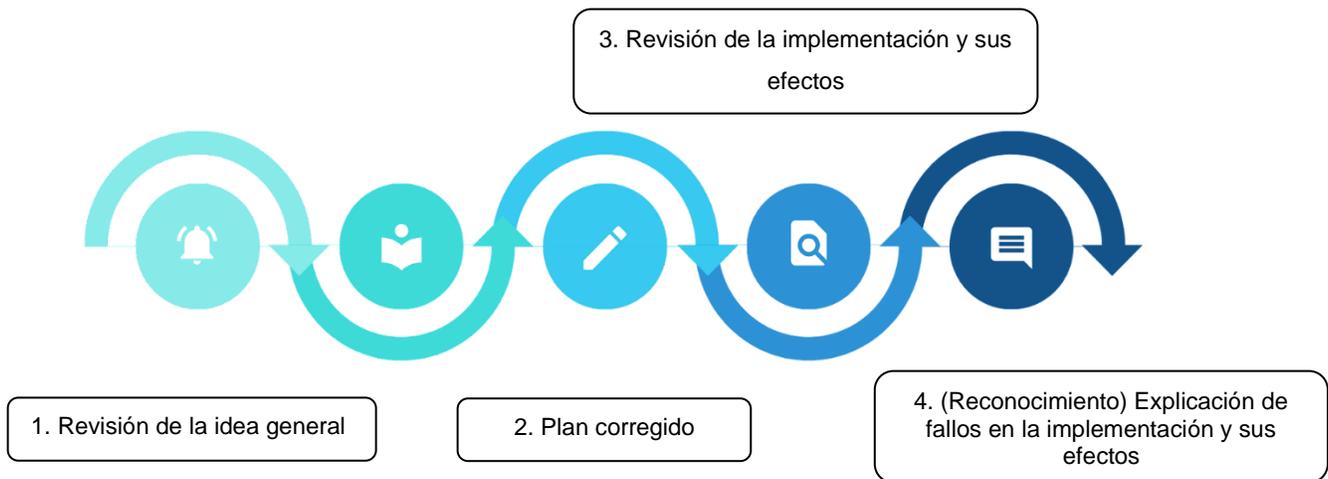


Figura 15. Modelo de investigación-acción de Lewin (1946), (esquema adaptado de La Torre, 2005., pp. 34.)

Análisis de las estrategias de enseñanza y aprendizaje establecidos en el PIAEVS

Tabla 6. Estrategias de enseñanza y aprendizaje de la asignatura salud y nutrición. (fuente: UAEH, 2013., pp. 62-81)

Asignatura: Salud y nutrición			
Temas o tópicos	Estrategias de enseñanza y aprendizaje		
	Técnica	Actividad docente	Actividad estudiante
1.1 Salud y sus determinantes	Aprendizaje colaborativo	El profesor realiza la presentación del tema	Los alumnos en grupos de 6 analizarán los elementos de los diferentes conceptos de salud para estructurar uno nuevo. Se rotan los alumnos para integrar otro grupo que identificara los factores biológicos, ambientales y sociales que pueden afectar su salud
1.2 Riesgos para la salud en los jóvenes	Aprendizaje cooperativo	El profesor organiza los grupos, aclara dudas y orienta el trabajo	Organizados en equipos de 6 alumnos y previa lectura del documento,

			<p>“Riesgos para la salud de los jóvenes”, los alumnos seleccionaran los problemas que reconocen en México ya sea por la prensa o por experiencia personal e identificaran los factores que los determinan</p>
1.3 Estilos de vida saludables	<p>Conocer y analizar el concepto de estilos de vida saludables y sus componentes</p>	<p>Presentación de las características de los estilos de vida saludables</p>	<p>Los alumnos analizarán los factores de riesgo y sus efectos sobre la salud de acuerdo con la guía del caso para identificar el beneficio en la adopción de estilos de vida saludable</p>
1.4 Actividad física como forma de vida	<p>Aprendizaje cooperativo</p>	<p>Presentación de los efectos del ejercicio en la salud</p>	<p>Movilización individual, en grupo definir como se sienten, medir el pulso y la frecuencia respiratoria (antes y después del ejercicio) En grupo analizar cómo podrían organizar un grupo que realice ejercicio al menos 20 minutos por día tres veces por semana</p>
2.1. Alimentación correcta.	<p>Enseñanza Problémica</p>	<p>Pregunta generadora de ideas, organiza una lluvia de ideas</p>	<p>Lectura previa de los materiales Lluvia de ideas sobre la pregunta generadora</p>

<p>2.2. El Plato del Bien Comer.</p>	<p>Método expositivo y trabajo colaborativo</p>	<p>Presenta en diapositivas el plato del buen comer. Entrega la información sobre un listado de alimentos para su clasificación</p>	<p>Lectura previa de los materiales En trabajo colaborativo clasifica alimentos de acuerdo al grupo al que pertenecen</p>
<p>2.3. Alimentos como vehículo de los nutrimentos.</p>	<p>Método expositivo y cooperativo</p>	<p>Presentación en diapositivas de los alimentos que proporcionan elementos para el crecimiento y desarrollo, entrega guía de discusión</p>	<p>En trabajo cooperativo identifica qué nutrimentos aportan los alimentos de mayor consumo en su grupo de clase</p>
<p>2.4. Nutrimentos más importantes para adolescentes y jóvenes adultos</p>	<p>Método expositivo y trabajo cooperativo</p>	<p>Presentación en diapositivas de los alimentos importantes para el desarrollo del adolescente y joven adulto. Entrega guía de discusión</p>	<p>En trabajo cooperativo identifica los nutrimentos más importantes para su crecimiento y desarrollo</p>
<p>2.5. Alimentos funcionales, alimentos light, bebidas energizantes, dietas de moda</p>	<p>Aprendizaje basado en problemas</p>	<p>Leer y analizar la situación problema. Indicar los objetivos de aprendizaje Plantearse los resultados y examinar su capacidad para responder al problema planteado Desarrollar procesos de retroalimentación. Control sobre el progreso del grupo en la solución del problema</p>	<p>Reconocer lo que sabe y lo que no con relación al problema Elaborar un esquema o representación que le permita comprender el problema Recopilar información sobre el problema Analizar la información recogida. Plantearse los resultados y examinar su capacidad para responder al problema planteado</p>

<p>2.6. Lectura de etiquetas</p>	<p>Lección magistral. Aprendizaje basado en problemas</p>	<p>Explica la lectura de etiquetas de información nutricional de alimentos procesados</p>	<p>Examina los componentes de etiquetas de información nutricional de alimentos procesados y discute casos relacionados con las consecuencias de su consumo</p>
<p>2.7. Riesgos para la salud asociados con la alimentación: desnutrición, sobrepeso, obesidad, anemia, intoxicaciones alimentarias</p>	<p>Estudio de caso</p>	<p>Presentar casos tipo de riesgos para la salud asociados con la alimentación. Centrar los análisis de casos, donde se analizan las soluciones tomadas por expertos; centrados en la acción de principios; y centrados en el entrenamiento, en la resolución de situaciones, propiciando la apertura a soluciones diversas y a la singularidad y complejidad de cada caso y contexto</p>	<p>Examina los riesgos para la salud asociados con la alimentación centrado en el análisis de casos, donde se analizan las soluciones tomadas por expertos; se ejercitan en la selección y aplicación de normas y leyes para cada caso; y centrados en el entrenamiento, en la resolución de situaciones, estando abierto a soluciones diversas y a la singularidad y complejidad de cada caso y contexto</p>
<p>3.1 Uso del tiempo libre</p>	<p>Aprendizaje colaborativo</p>	<p>Organiza los grupos, asesora a los alumnos</p>	<p>En grupos de 6 alumnos analizarán que actividades realizan en su tiempo libre, en un segundo tiempo proponer otras actividades que considere el</p>

			ejercicio, la cultura, lectura entre otros
3.2 Plan de vida	Aprendizaje colaborativo	El profesor presenta la guía para el trabajo colaborativo	Previa lectura del material sobre plan de vida, de manera individual elaboraran su proyecto

Adaptación de cuestionario Estilos de Vida y Salud en Estudiantes Universitarios (ESVISAUN): Versión 1.

Cuestionario sobre estilos de vida y salud en estudiantes universitarios		No. De cuestionario		
1. Indica el código de los estudios a los que pertenece				
2. Sexo	Hombre		Mujer	
3. Edad				
4. Lugar de domicilio habitual	Código postal			
5. País de nacimiento	México		Otro	
6. ¿Cuál es la residencia habitual durante el curso académico?	Con tus padres	Con tu pareja	Vivo solo	Con amigos
7. ¿Trabajas actualmente?	No		Si	

8. ¿Cuál es el nivel más alto de estudios que han completado tú y tus padres?					
	Tú		Madre		Padre
Sin estudios					
Primaria completada, certificado escolar					
Educación básica, secundaria					
Bachillerato					
Estudios universitarios medios (diplomado, ing. Técnica)					
Estudios universitarios superiores (licenciatura, ingeniería)					
Estudios de postgrado (maestría, doctorado)					
	Muy bueno	Bueno	Regular	Malo	Muy malo

9. ¿Consideras que tu estado de salud en general es?					
10. Valor del 1 al 5 tu nivel de estrés en el último mes	Muy bajo				Muy alto
11. Valor del 1 al 5 tu nivel de autoestima en el último mes	Muy bajo				Muy alto
12. ¿Consideras que tu calidad de vida en general es?	Muy buena	Buena	Regular	Mala	Muy mala
13. Peso actual (kg)			14. Talla actual (cm)		
15. En relación a tu estatura dirías que tu peso es:	Bastante superior a lo normal	Algo superior a lo normal	Normal	Inferior a lo normal	
16. ¿Te preocupas por tu peso?	Si		No		
17. ¿Haces ejercicio físico?	Si		No		
18. ¿Cuánto tiempo hace que realizas deporte/ejercicio físico?	<6 meses		De 6 a 1 año	Más de 1 año	
19. En caso de no realizar ejercicio físico o deporte que desearías indicar ¿Por qué?	Por falta de tiempo	Porque me lo impide mis problemas de salud	Por falta de voluntad	Porque no dispongo de un espacio adecuado	Por los horarios de clase o trabajo en la universidad me lo impiden

20. Actualmente ¿Sigues algún plan de alimentación o régimen especial?	No	Si, para perder peso	Si, por una enfermedad o problema de salud

21. Señala la frecuencia con la que consumes o realizas las siguientes actuaciones					
	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Siempre
Desayunar					
Revisar las etiquetas de los alimentos					

para saber que contienen					
Me sirvo la cantidad que quiero y no observo si es mucho ni poco					
Comer entre comidas /picotear					
Comer alimentos fritos					
Comer alimentos hervidos					
Comer alimentos asados o a la plancha					

22. Señala con qué frecuencia comes en los siguientes lugares durante el curso escolar					
	Nunca	Casi nunca	A veces	A menudo	Siempre
Bar/Cafetería					
En casa con la familia					
En el lugar que se comparte con compañeros u otros estudiantes					
En la universidad, pero me traigo comida de casa					

23. ¿Cuántas comidas realizas al día?	Una	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Más de cinco

24. Como valorarías los siguientes aspectos de esta universidad en cuanto a cafeterías/puestos de venta de comida					
	Muy mal	Mal	Regular	Bien	Muy bien
Variedad de la oferta					
Precio					
Calidad					

Precio					
Aporte nutricional					
Horarios					

25. Puntúa globalmente el papel que en tu opinión está desempeñando actualmente la universidad para la promoción de la salud de sus estudiantes	Nada importante						Muy importante
26. En qué medida consideras que debería implicarse la universidad en la promoción de la salud de los estudiantes	Nada						Mucho

Adaptación: Cuestionario Estilos de Vida y Salud en Estudiantes Universitarios (ESVISAUN) Versión 1. (fuente: Bennassar Veny, M. 2012).

8. RELEXIONES FINALES

- Dentro de la primera categoría de análisis del estado de la cuestión se rescata que de acuerdo a las investigaciones el nutriólogo en las instituciones de nivel superior cumple con un rol fundamental para poder fomentar estilos de vida saludables, sin embargo esto requiere que tenga una formación pedagógica así como pasar de un modelo de únicamente transmitir información a uno que genere las bases para que los alumnos participen de forma activa en la construcción de sus saberes y por incidencia impacte en su vida.
- Resalta que a pesar de que la UAEH han generado estrategias de enseñanza relacionadas con los hábitos de alimentación saludables para la mejora de los estilos de vida de los universitarios, esta debe estructurar sus estrategias de EAN en el nivel superior incorporando a toda la institución no únicamente al alumnado.
- Dentro de la segunda categoría de análisis las investigaciones consultadas demuestran la eficacia de integrar estrategias de enseñanza relacionadas con la EAN en el nivel superior, la eficacia de las estrategias dependerá de la formación del educador y el ambiente del alumno para poder tener efectos positivos en los estilos de vida de los universitarios, por lo que es necesario investigar con mayor profundidad como el nutriólogo del nivel superior puede transformarse en agente

educador y a su vez sus acciones estén encaminados a la coherencia y reflexión de su práctica cotidiana.

- En la tercera categoría de análisis del estado de la cuestión y como se mencionó en el punto anterior el contexto socio cultural es un elemento indispensable para considerarse dentro del proyecto de investigación y a modo de reflexión incita a cuestionarnos ¿Las estrategias de enseñanza relacionadas con la EAN bastan para promover hábitos de alimentación saludables en jóvenes universitarios?
- En continuidad se espera conocer las estrategias de enseñanza y en otro momento las de aprendizaje que influyen positivamente en la alimentación de los jóvenes universitarios, sin dejar de lado el componente socio cultural, y con ella coadyubar en la construcción de estrategias de intervención nutricional educativa que potencialicen el PIAEVS en la UAEH.
- El análisis del actual protocolo de investigación reitera la necesidad de seguir ampliando los referentes teórico metodológicos para el proceso de investigación-acción respecto de la educación alimentaria nutricional con la finalidad de generar bases pedagógicas solidas relacionadas con estrategias didácticas que sean realistas y que fomenten la adopción de hábitos de alimentación saludables en jóvenes universitarios.

8. REFERENCIAS

- Álvarez Gayou Jurgenson, J. L. (2014). Marcos referenciales interpretativos. In *XIKUA Boletín Científico de la Escuela Superior de Tlahuelilpan* (1era ed., Vol. 2, Issue 3). PAIDOS. <https://doi.org/10.29057/xikua.v2i3.1239>
- Álvarez, L. S. (2012). Lifestyles: from the individual to the context. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública*, 30(1), 95–101.
- Alzate Yepes, T. (2006). Desde la educación para la salud: Hacia la pedagogía de la educación alimentaria y nutricional. In *Perspectivas en Nutrición Humana* (Vol. 0, Issue 16, pp. 21–40).
- Aranceta, J. (2004). Obesidad infantil y factores determinantes. Estudio Enkid. *Universidad de Navarra*, 1, 287–293.
- Barwood, D., Smith, S., Miller, M., Boston, J., Masek, M., & Devine, A. (2020). Transformational game trial in nutrition education. *Australian Journal of Teacher Education*, 45(4), 18–29. <https://doi.org/10.14221/ajte.2020v45n4.2>
- Bermeo, Z., Nury, R., Marcela, L., & Fernando, L. (2020). Estrategias educativas sobre estilos de vida en estudiantes universitarios. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), 502–512. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4092786>
- Blüher, M. (2019). Obesity: global epidemiology and pathogenesis. *Nature Reviews Endocrinology*, 15(5), 288–298. <https://doi.org/10.1038/s41574-019-0176-8>
- Carretero, M. (2001). *Metacognición y Educación*. Aique.
- Contreras Barrera, B. C. (2020). Práctica educativa del nutriólogo en la formación profesional de los estudiantes en las universidades: perspectiva pedagógica. In *REDCieN Ciencia y Nutrición* (Vol. 4, Issue 2).
- De Piero, A., Bassett, N., Rossi, A., & Sammán, N. (2015). Tendencia en el consumo de alimentos de estudiantes universitarios. *Nutricion Hospitalaria*, 31(4), 1824–1831. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.4.8361>
- DeBeausset Stanton, I. (2017). Educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida. *Población y Salud En Mesoamérica*, 15(2).

<https://doi.org/10.15517/psm.v15i2.30515>

Del Campo, M. L., Martinich, É. M., Navarro, A., & Alzate, T. (2017). El nutricionista educador: Concepciones de estudiantes de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. In *Universidad y Salud* (Vol. 19, Issue 2, p. 215). <https://doi.org/10.22267/rus.171902.84>

Ekmeiro Salvador, J. E. (2016). Teoría sociocultural del parentizaje como fundamento pedagógico de la educación nutricional: influencia sobre el patrón de consumo de alimentos en poblaciones [Tesis doctoral] [Universidad de Córdoba]. In *Servicio De Publicaciones De La Universidad De Córdoba* (Vol. 0). <http://helvia.uco.es/xmlui/handle/10396/13380>

Fernández Río, J., Calderón Luquin, A., Hortigüela Alcalá, D., Pérez Pueyo, Á., & Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en Educación Física: consideraciones teórico-prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes: REEFD*, 0(413), 55–75.

Galvan García, M., Hernández Cabrera, J., López Rodríguez, G., Omaña Covarrubias, A., Suárez Diéguez, T., González Unzaga, M., & Diana, O. R. (2020). Estilos de vida saludable en universitarios desde un enfoque curricular. In V. del R. Bezares Sarmiento, R. M. Cruz Bojórquez, M. E. Acosta Enríquez, & M. L. Ávila Escalante (Eds.), *Experiencias de investigación en estilo de vida saludable* (1era ed., pp. 1–108). UNICACH.

García, M. (2013). Educar en la sociedad contemporánea. Hacia un nuevo escenario educativo. *Convergencia*, 20(62), 199–220. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-14352013000200008&lang=es

Gómez Contreras, J. L., Monroy Bermúdez, L. de J., & Bonila Torres, C. A. (2019). Caracterización de los modelos pedagógicos y su pertinencia en una educación crítica. *Entramado*, 15(1), 164–189. <http://www.scielo.org.co/pdf/entra/v15n1/1900-3803-entra-15-01-164.pdf>

Hederich Martínez, C., & López Vargas, O. (2010). Efecto de un andamiaje para facilitar el aprendizaje autorregulado en ambientes hipermedia. *Revista Colombiana de*

Educación, 58, 40. <https://doi.org/10.17227/01203916.632>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Babptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. In *Edición McGraw-Hill* (4ta ed.). Mc Graw Hill. http://www.academia.edu/download/38758233/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf

Herrero Arenales, C. (2013). *Desarrollo de una unidad didáctica: “la función de nutrición” mediante ABPP [Tesis de licenciatura]*. Universidad Pontifica de Navarra.

Instituto Nacional de Estadística Geografía; Instituto Nacional de Salud Pública; Secretaría de Salud. (2018). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. *Ensanut*, 1, 47. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales resultados ENSANUT_2018.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/ENSANUT/ENSANUT_2018/Principales_resultados_ENSANUT_2018.pdf)

Jalloun, R. A., & Maneerattanasuporn, T. (2020). Comparison of diet quality among female students in different majors at Taibah University. *Nutrition and Health*, 1–8. <https://doi.org/10.1177/0260106020967846>

Kim, S., Haines, P. S., Siega-Riz, A. M., & Popkin, B. M. (2003). The Diet Quality Index-International (DQI-I) Provides an Effective Tool for Cross-National Comparison of Diet Quality as Illustrated by China and the United States. *Journal of Nutrition*, 133(11), 3476–3484. <https://doi.org/10.1093/jn/133.11.3476>

Latorre, A. (2005). La investigación-acción conocer y cambiar la práctica educativa. In Graó (Ed.), *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (3ra ed.). Graó.

Loayza Sanchez, D., & Muñoz Torre, J. A. (2017). Estilos de vida y estado nutricional en los estudiantes de la institución educativa America Huancavelica [Universidad Nacional de Huancavelica]. In *Universidad Nacional De Huancavelica*. [http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP - UNH. ENF. 0099.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/1376/TP_UNH_ENF_0099.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Malegarie, J., & Fernández, P. (2016). El rol de las hipótesis en la investigación: entretelones en la experiencia de enseñanza- aprendizaje. *V Encuentro*

- Latinoamericano de Metodología de Las Ciencias Sociales. Métodos, Metodologías y Nuevas Epistemologías En Las Ciencias Sociales: Desafíos Para El Conocimiento Profundo de Nuestra América*, 1–22.
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.8495/ev.8495.pdf
- Martín, R., Corraliza, J. A., & Berenguer, J. (2001). Lifestyle, habits and the environment. *International Journal of Phytoremediation*, 22(1), 97–109.
<https://doi.org/10.1174/021093901609631>
- Moreno, S. (2019, December). La educación entre la innovación y teconología. *El Mundo*, 1–16.
- Morocho Espinoza, I. M. (2011). *Elaboración y Aplicación de Instrumentos de Evaluación de Acuerdo a los Indicadores Esenciales de Evaluación según la Reforma Curricular del 2010, en el área de Ciencias Naturales, para los niños de cuarto año de básica de la Escuela Manuel Utreras Gómez* [Universidad Politécnica Salesiana].
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/1454/12/UPS-CT002294.pdf>
- Navarro, A., & Del campo, M. L. (2015). *Hacia una didáctica de la investigación: herramientas pedagógicas para la educación alimentaria nutricional* (1a ed.). Editorial Brujas.
- OMS. (2021). *Salud del adolescente y el joven adulto*. Organización Mundial de La Salud.
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Organización Mundial de la Salud. (1986). Carta de Ottawa para Promocion de la Salud. *Una Conferencia Internacional Sobre La Promoción de La Salud Hacia Un Nuevo Concepto de La Salud Pública*, 6.
<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- Peñaranda, F., López, J., & Molina, D. (2017). *La Educación Para La Salud En La Salud Pública : Un Análisis*. 22.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/3091/309153664010/309153664010.pdf>
- Peralta, W. M. (2015). El docente frente a las estrategias de enseñanza aprendizaje.

Revista Vinculando, 1–28. <http://vinculando.org/wp-content/uploads/kalins-pdf/singles/rol-del-docente-frente-las-recientes-estrategias-de-ensenanza-aprendizaje.pdf>

Pinilla, A. E. (2011). Modelos pedagógicos y formación de profesionales en el área de la salud. *Educación y Práctica de La Medicina*, 36(4).

Ratner, R. G., Hernández, P. J., Martel, J. A., & Atalah, E. S. (2012). Calidad de la alimentación y estado nutricional en estudiantes universitarios de 11 regiones de Chile. *Revista Medica de Chile*, 140(12), 1571–1579. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872012001200008>

RIUPS. (2017). *Congreso iberoamericano universidades promotoras de la salud*. https://bbe3698e-8500-4c6c-96cf-99caebde6202.filesusr.com/ugd/cfb751_43350a40b29c4061947b62ce1baf0773.pdf

Rivera de los Santos, F., Ramos Valverde, P., Moreno Rodríguez, C., & Hernán García, M. (2011). Análisis del modelo salutogénico en España: aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. *Revista Española de Salud Pública*, 85(2), 129–139. <https://doi.org/10.1590/s1135-57272011000200002>

Rodrigo Vega, M., & Ejeda Manzanera, J. M. (2020). Educación alimentaria-nutricional en el Grado de Magisterio: un estudio sobre cambios de conocimientos y hábitos alimentarios. *Nutricion Hospitalaria*, 37(4), 830–837. <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fsr&AN=145157919&site=ehost-live%0A10.20960/nh.02912>

Rodríguez Torres, Á. F., Páez Granja, R., Altamirano Vaca, J., Paguay Chávez, F. W., Rodríguez Alvear, C., & Calero Morales, A. C. (2017). Nuevas perspectivas educativas orientadas a la promoción de la salud Health promotion : New educational perspectives. *Educación Médica Superior*, 32(4), 1–11.

Rogriguez, M., Couto, M. ., & Díaz, N. (2015). Modelo salutogénico: enfoque positivo de la salud. Una revisión de la literatura. *Acta Odontológica Venezolana*, 53(3), 1–12.

Salas Cabrera, J. (2016). Estilos De Vida Saludables: Un Derecho Fundamental En La Vida Del Ser Humano. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos*, 26(2), 37.

<https://doi.org/10.15359/rldh.26-2.2>

Sánchez, J., Martínez, A., Nazar, G., Mosso, C., & Del Muro, L. (2019). Eating beliefs among mexican university students: A qualitative approach. *Revista Chilena de Nutricion*, 46(6), 727–734. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182019000600727>

Sanchez Socarrás, V., & Martínez Aguilar, A. (2015). *Hábitos alimentarios y conductas relacionadas con la salud en una población universitaria*. 31(1), 449–457. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.1.7412>

Schweitzer, A. L., Ross, J. T., Klein, C. J., Lei, K. Y., & Mackey, E. R. (2016). An Electronic Wellness Program to Improve Diet and Exercise in College Students: A Pilot Study. *JMIR Research Protocols*, 5(1), e29. <https://doi.org/10.2196/resprot.4855>

Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural. (2020). *Estrategia de Educación Nutricional y su importancia para combatir el sobrepeso y obesidad en México*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/estrategia-de-educacion-nutricional-y-su-importancia-para-combatir-el-sobrepeso-y-obesidad-en-mexico?idiom=es>

Secretaria de Salud del Estado de Hidalgo. (2014). Estrategia estatal para la prevención y el control del sobrepeso la obesidad y la diabetes en el Estado de Hidalgo. In *Secretaria de salud* (1era ed., Vol. 1, Issue 1). Secretaria de salud.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. México, (2012).

SEP. (2015). El trabajo colegiado como herramienta de trabajo. In *Elementos Básicos para el trabajo colegiado*.

Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>

Suárez Solana, M. del C. (2016). Significado externo de “alimentación correcta” en México. *Salud Colectiva*, 12(4), 575–588. <https://doi.org/10.18294/sc.2016.1103>

UAEH. (2013a). *Programa institucional de actividades de educación para una vida*

saludable. https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/innovacion-academica/docs/programas-asignaturas/PIAEVS/PIAEVS.pdf

UAEH. (2013b). *Programas y asignaturas institucionales*. Dirección de Innovación Académica. https://www.uaeh.edu.mx/division_academica/innovacion-academica/programas-asignaturas.html

UAEH. (2014). *Modelo Curricular; Reto de las políticas de innovación educativa para la gestión de la reforma universitaria* (1st ed.). Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

UAEH. (2015). Modelo Educativo. In *Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo* (Vol. 1, Issue 1).

UAEH. (2021). *Instituto de Ciencias Económico Administrativas*. UAEH. <https://www.uaeh.edu.mx/campus/icea/>

Velandia Galvis, M. L., Arenas Parra, J. C., & Ortega Ortega, N. (2015). Estilos de vida en los estudiantes de enfermería. *Revista Ciencia y Cuidado*, 12(1), 27. <https://doi.org/10.22463/17949831.320>

Veracruzana, U. (2003). *Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud, A. C.* <https://www.uv.mx/rmups/>

Villaquiran Hurtado, A. F., Jácome Velasco, S. J., & Benavides Ortega, E. (2018). Factores comportamentales para enfermedades no transmisibles en estudiantes Universitarios. *Revista Ciencia y Cuidado*, 15(2), 52–64. <https://doi.org/10.22463/17949831.1401>

Woolfolk, A. (2010). Psicología educativa. In *Perfiles Educativos* (11th ed., Vol. 32, Issue 130). PEARSON.

Zapata, V. (2003). Manual de estrategias de enseñanza/aprendizaje. *SENA*, 1(1), 8–10.