

## Promoción de una alimentación saludable: incentivar a la investigación una labor docente

### *Promotion of a healthy eating: encourage research, a teaching job*

Aracelly Fernanda Núñez Naranjo<sup>1</sup>

Diego Iván Escobar Bermúdez<sup>2</sup>

Leldiñe Cecilia Naranjo Vasconez<sup>3</sup>

Natalia Cristina Núñez Naranjo<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universidad Indoamérica, Ambato, Ecuador.

<sup>3</sup>Unidad Educativa Santa Rosa, Ambato, Ecuador.

<sup>4</sup>Unidad Educativa Mayor Galo Miño, Ambato, Ecuador.

<sup>1</sup>Autor de correspondencia: [arafer@hotmail.es](mailto:arafer@hotmail.es)

#### Datos del artículo:

Recibido: junio 15, 2022

Revisado: agosto 29, 2022

Aceptado: noviembre 19, 2022

Publicación: enero 1, 2023

#### Palabras clave:

vida sana, alimentación saludable, campaña escolar.

#### Keywords:

healthy lifestyle, healthy eating, school campaign.

#### DOI:

<https://doi.org/10.53877/riced.1.1-26>

Este artículo está bajo la licencia



#### Resumen

El objetivo de esta investigación consiste en analizar los resultados obtenidos en la promoción de una alimentación saludable. Se involucró a estudiantes de primer curso de bachillerato de la Unidad Educativa Santa Rosa (Ambato-Ecuador) con la finalidad de introducirlos en los procesos de investigación. En este proceso fueron necesarias capacitaciones con el grupo poblacional, es decir, estudiantes quienes fueron los investigadores, denominados grupos de participación estudiantil, con la finalidad de identificar un problema en la comunidad educativa. Con la guía docente se elaboró un cuestionario con preguntas estructuradas. Esta encuesta fue aplicada a estudiantes de todos los niveles educativos, a los docentes de la Institución y los padres de familia, por lo que se creó la campaña "Come sano, te queremos bien y feliz", se concluye que después de las actividades ejecutadas, los estudiantes consumen en mayor cantidad frutas que traen desde sus hogares y la colación que brinda el Ministerio de Educación. Tales circunstancias evidencian el entusiasmo de los estudiantes de primero de bachillerato, paralelos A y C de la Figura Profesional Técnico en Mecanizado y Construcciones Metálicas.

#### Abstract

The objective of this research is to analyze the results obtained in the promotion of a healthy lifestyle. It involved students from the first year of high school of the Santa Rosa Educational Unit (Ambato-Ecuador) with the aim of introducing them into the research processes and witnessing. In this respect, learning courses and training sessions were required for the participants, that is, students who became the researchers or student participation groups, in order to identify a problem in the educational community. Under the teacher's guidance, a questionnaire with structured questions was designed. This survey was applied to students of all levels as well as teachers of the institution and the parents, so the campaign "Eat healthy, we want you to be well and happy" was launched, and after the activities performed it was concluded that students consume in greater amount fruits that they bring from their homes and the school meal offered by the Ministry of Education. Such circumstances show the enthusiasm of the students of the first year of high school sections A and C of the Professional Figure Technician in Mechanized and Metallic Constructions.

**Forma sugerida de citar (APA):**

Núñez-Naranjo, A. F., Escobar-Bermúdez, D. I., Naranjo-Vásquez, L. C. y Núñez-Naranjo, N. C (2024). Promoción de una alimentación saludable: incentivar a la investigación una labor docente. *RICEd: Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*. 1(1), 41-47. <https://doi.org/10.53877/riced1.1-26>

## INTRODUCCIÓN

Una de las falencias de los estudiantes de educación básica superior, es el poco interés por procesos que les permita adquirir nuevos conocimientos por medio de la investigación. Según Sánchez (2013), este desinterés muchas veces se debe a que, en el trascurso de la educación inicial, básica media, y básica superior se recibe una escasa guía y motivación para hacer de la investigación un aprendizaje significativo. Por su parte Martínez, Branda y Porta (2013), mencionan que no es posible transmitir conocimientos de un individuo a otro ya que la transmisión unilateral de información que suele ser memorizada y repetida, no constituye un hecho educativo ni produce conocimiento, es así que el aula dependiendo de la materia y los contenidos que contenga, se da por la transmisión de conocimiento del docente hacia estudiante, en el que existe por lo general retroalimentación. La metodología por lo general utilizada intraulicamente, no es producto de una experiencia sino de un nuevo conocimiento teórico y poco práctico. Según León (2012) la educación tiene como uno de sus propósitos el formar individuos que se puedan desenvolver en ambientes tanto científicos como en ambientes industriales con la finalidad de contribuir con el desarrollo de la sociedad. Para Shulman en el año 1986 afirma:

El conocimiento no crece de forma natural ni de forma inexorable, más bien crece cuando se realizan investigaciones, en estudios sean estos empíricos, prácticos o teóricos, por tanto, el conocimiento corresponde al tipo de pregunta formulada, al problema presentado y a las cuestiones estructuradas por aquellas personas que se llaman investigadores. (Marques, 2010)

En este trabajo los investigadores fueron los estudiantes de primero paralelo A y primero paralelo C de bachillerato de la Figura Profesional Técnico en Mecanizado y Construcciones Metálicas de la Unidad Educativa Santa Rosa ubicada en el cantón Ambato, con la guía docente que según Hernández y Riquelme (2011), la finalidad de la intervención pedagógica es desarrollar en los estudiantes la capacidad de realizar aprendizajes significativos en contacto directo con su entorno para intervenir y dar solución a problemas de la vida cotidiana. Se tuvo como objetivo despertar interés en procesos de investigación, para ello se realizó capacitación de sensibilización con el tema alimentación saludable, en la que intervinieron factores como la alimentación, el ejercicio, los excesos, control médico rutinario, entre otros. Se realizó procesos de observación, así como la elaboración y aplicación de una encuesta la que permitió al estudiante investigador, sacar conclusiones y recomendaciones para luego ejecutar acciones y actividades de concientización al resto de la comunidad educativa.

Las estrategias de enseñanza se presentan como herramientas de apoyo para abatir la apatía; para motivar, despertar y mantener el interés del estudiante de bachillerato en sus estudios; con las cuales el docente debe trabajar para lograr un desarrollo de la habilidad cognitiva del estudiante, trabajando en conjunto con él, haciendo participe en la construcción de su propio aprendizaje. (Sánchez, 2013)

Para involucrar a los estudiantes en técnicas investigativas y obtener resultados por medio de un proceso libre, creativo, con sistematización y organización según lo menciona Pérez (2017), la docente guía, trabajó con varios ejercicios de motivación con énfasis en la

experiencia como: dramatizaciones, creación de historietas, paneles, mesa redonda, debates entre otros. Según González y Díaz (2006) el nivel motivacional, es una condición interna que propiciará la intención del estudiante y el esfuerzo correspondiente en el desempeño de alcanzar determinados objetivos mediante una actuación estratégica, para ello se diseñaron instrumentos como fichas de observación y encuestas con un enfoque cuali-cuantitativo siendo necesarios para involucrar al investigador con la población investigada, ya que las actividades que un estudiante realice facilitan o mejoran la comprensión de su realidad según Gázquez, Pérez, Ruiz y otros (2006).

La participación estudiantil según Prieto (2005), permite que el estudiante visualice sus propias comprensiones frente a un suceso del contexto escolar en la realidad que lo rodea, teniendo como finalidad la suma de esfuerzos para definir por sí solo lo que siente y piensa y a la vez buscar soluciones por medio de la experimentación y de lo que espera de la institución educativa, es decir implica tomar algo y ser parte de ese algo, por tanto la participación en la escuela, permite el intercambio constante y consciente de conocimientos y experiencias vividas que tienen como propósito la toma de decisiones colectivas que benefician a un grupo en general y no solo a un individuo.

Este trabajo tuvo como principal interés motivar a los estudiantes a generar su propio conocimiento proporcionando beneficios a nivel individual. Permitió generar el deseo de vincularse a la Universidad con el modelado la mente del estudiante por medio de la adquisición de nuevos conocimientos. Por tanto, la investigar tiene como importancia aprender algo nuevo, algo que se desconoce, llegando a una conclusión aplicable y que permita dar una solución al problema.

## **METODOLOGÍA**

Con la finalidad de motivar a que el estudiantado de primero de bachillerato Técnico de Mecanizado incursione en procesos de investigación y que estos sean vivenciales, es decir, que por medio de la experiencia los alumnos desarrollen destrezas investigativas, ya que según Roque, Blanco, Criollo y otros (2012) es la expresión más alta de la habilidad que debe dominar el estudiante en cualquiera de los tipos de procesos educativos, no solo por la obtención de una nota, sino por medio del despertar de su interés. Este trabajo se dividió en tres etapas, en la que el docente juega un rol primordial, ya que actuó como guía, y fue quien dio las directrices iniciales para la en la ejecución de un proyecto de investigación aplicado en el campo.

En la primera etapa, el docente acogiéndose a lo establecido por el Ministerio de Educación, buscó información sobre la manera de incentivar a estudiantes de bachillerato en procesos de investigación. En esta etapa, la tutora a más de buscar estrategias didácticas, planificar su horario de clase, ideó fichas de observación para sus estudiantes, las que consistían en anotar el tipo de alimentación de sus pares en los recesos. Este trabajo tuvo una duración de dos semanas, en la que los estudiantes como actividad de clase debían informar a sus compañeros sobre cuantos estudiantes miraron y el tipo de alimentación que ingerían, así como la actividad física a la que se dedicaban.

En esta primera etapa, la docente sensibilizó en sus horas de clase sobre personajes que por medio de la técnica de la observación; que según Campos y Lule (2012) es un método para el estudio de la realidad; aportaron con sus avances científicos dando al mundo un enfoque diferente, además de que motivó a que los estudiantes estuvieran en contacto directo con un problema colectivo, o que se presume que afecta a los estudiantes y docentes de la Unidad Educativa, por lo que cada estudiante observador pudo exponer lo observado del seguimiento que realizaron en los recreos.

## RESULTADOS

En la segunda etapa el docente solicitó que cada estudiante anotara lo que habían observado en una parte de su pizarrón ya que según Marshall y Rossman (1989), la observación es la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado. Se pudo determinar que uno de los problemas que habían identificado es la comida chatarra consumida a diario, la que por lo general traían desde su casa como los snacks, hamburguesas, papas fritas, jugos en lata o cartón, y que la alimentación que era entregada por el Ministerio de Educación no siempre era consumida. Hubo estudiantes quienes reportaron que muchos preferían consumir colas, refrescos en latas o cartón en vez de los refrescos o leches entregados por parte del gobierno.

Otra particularidad importante que mencionaron los estudiantes era que en el horario de los recesos una buena parte de los alumnos no realizaban ningún tipo de deporte, sino más bien lo usaban para conversar con otros compañeros, otros incluso no salían ni de las aulas ya que se encontraban conversando o realizando tareas atrasadas y otro grupo de estudiantes caminaban por el patio y los alrededores, además indicaron que en las dos semanas que se dedicaron a observar el deporte frecuentado o más practicado por los estudiantes era el fútbol y el quince (el quince es un juego tradicional de Ambato que consiste en lanzar con la mano una pelota de la contra la pared. (El Comercio, 2010)

La alimentación saludable es aquella considerada como alimentación variada, por tanto, brinda energía y todos los nutrientes esenciales necesarios para que un individuo se encuentre saludable teniendo como finalidad que la calidad de vida sea buena en todas las etapas, la alimentación saludable previene todo tipo de enfermedades previene la desnutrición, así como la anorexia, obesidad, hipertensión incluso algunos tipos de cáncer. (Román y Quintana, 2010)

Descritas estas particularidades en el horario de los recreos, los estudiantes en una consolidación de la información obtenida establecieron que el problema central es la poca orientación que se recibe sobre una vida saludable, además identificaron causas y efectos posibles de este problema central. Identificado el problema, las estudiantes buscaron información sobre la vida saludable entre ellos alimentación, bienestar, ejercicio, control médico entre otros, permitiéndoles adquirir conocimiento importante sobre esta problemática.

En los días siguientes los estudiantes investigadores con el acompañamiento docente elaboraron una encuesta enfocada a docentes, padres de familia y a otros estudiantes de Unidad Educativa Santa Rosa, encuesta que fue tabulada y en la que se pudo confirmar el tipo de alimentación ingerida con frecuencia no solo en la Institución, sino en los hogares, dando como resultado que el 87% de los encuestados consumen carbohidratos en la semana, el 95% no realiza deportes entre semana, el 57% realiza algún tipo de deporte los fines de semana y el 69% prefiere mirar televisión o algún tipo de juego electrónico, así como pasar en su teléfono celular a salir, trotar o caminar y solo un 10% de la población encuestada tiene un chequeo médico permanente.

Con estos datos, los estudiantes investigadores, diseñaron una propuesta con la finalidad de brindar orientación a sus pares de la Unidad Educativa, para ello crearon la campaña denominada "Come sano, te queremos bien y feliz". Esta campaña permitió realizar presentaciones por medio de trípticos y dramatizaciones dentro y fuera del aula, exponiendo acerca de la alimentación saludable, así como las recomendaciones sobre el tipo de ejercicios que se debe realizar, tiempos, lugares seguros, entre otros, una vez preparada la presentación, los trípticos elaborados fueron entregados a otros estudiantes de su Institución, se motivó permanentemente por medio del minuto cívico sobre la alimentación saludable, así como

otras actividades en los recreos por medio de la realización de dramatizaciones dentro del programa TiNi (Tierra de Niños, niñas y jóvenes para el buen vivir) implementado por el Ministerio de Educación (2016), el que fue desarrollado en espacios verdes dentro de la Institución con la finalidad de trabajar a través de socio-drama para concienciar a los estudiantes.

## DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este proceso con los estudiantes de primero de bachillerato, evidencian que uno de los medios incidentes para incursionar en alumnos de básica superior en procesos investigativos es a través del despertar la curiosidad, ya que buscan información sobre aspectos de su interés así como posibles soluciones a los inconvenientes que se presentan en la vida cotidiana, una de las causas por las que los estudiantes no investigan es por la facilidad de la información en los textos, es decir lo que se aprende en aula en la mayor parte de los casos es teórico y no requiere más que la memorización para su aprobación, por tanto esto ocasiona el desinterés en la búsqueda de información adicional que le permita al estudiante conocer más acerca de un tema específico.

Otra causa para que los estudiantes no realicen investigación es que en muy pocas ocasiones se brinda la guía necesaria para el desarrollo de actividades que requieran de una investigación previa, en la que se determine un problema específico y que se brinde soluciones que sean del interés de un estudiante de nivel básico superior, esto puede repercutir en las dificultades que en la vida universitaria se presentan y que perjudican su titulación, seguidos de los inconvenientes que se presentan por la falta de orientación desde los niveles inferiores.

Otra causa para que los estudiantes no ejerzan un proceso investigativo es la poca influencia que reciben por parte de la escuela, el mismo hecho de que se debe cumplir con los contenidos establecidos en los que en una o dos horas clase se logra cubrir, no permite el tiempo requerido para realizar otro tipo de ejercicios como el proceso de la observación. En el desarrollo de este trabajo, se tuvo que tomar el tiempo de los recesos para el levantamiento de información inicial, tiempo del receso en el que además se realizó las encuestas a docentes y estudiantes de la institución, el mismo hecho de tener un límite en las horas, repercute al momento de investigar.

Debido a la importante influencia que ejerce un docente en sus alumnos, estos eventos que apertura el Ministerio de Educación para el desarrollo de proyectos con estudiantes de bachillerato se deberían ampliar en otros niveles de estudio para incentivar a procesos investigativos de interés, con la finalidad de brindar pautas y la guía necesaria para incentivar a la educación superior de sus educandos.

## CONCLUSIONES

Para incentivar a la población estudiantil a participar en procesos de investigación, son necesarias las experiencias, en la que el investigador tenga contacto y evidencie directamente el problema; y una vez identificado tenga la posibilidad de plantear alternativas de solución y que las mismas sean ejecutadas dando lugar a la valoración de resultados, es decir, se trata de la implementación de procesos de investigación acción.

El despertar interés en una actividad, permite generar ideas positivas frente a las distintas actividades y en particular frente a la vida misma, ya que los educandos investigadores buscan los medios necesarios para dar solución a una problemática colectiva, pero esto desde su propia perspectiva, es decir, en función de sus intereses y motivaciones. Además, se precisa que la participación de actores internos y externos a la institución

investigada, fortalece la calidad de los procesos investigativos y contribuye significativamente en los procesos complejos que implican la formación integral del ser humano en un contexto diverso.

Las actividades realizadas por los estudiantes investigadores observando a sus pares conllevaron al desarrollo y fortalecimiento del interés de otros estudiantes, por realizar proyectos investigativos similares y plantear propuestas que concreten alternativas de solución a los problemas socio-escolares, ya que la alimentación saludable y la práctica de deporte es un interés de todos los integrantes de la comunidad educativa.

Luego de la investigación, la socialización de resultados y la implementación de la alternativa de solución antes descrita, los estudiantes consumieron mayores cantidades de frutas y productos nutritivos que traen desde sus hogares, además tienen mayor predisposición a consumir los productos del programa de alimentación escolar que entrega gratuitamente el Ministerio de Educación. Por otra parte, se evidenció mayor entusiasmo de los estudiantes investigadores para ejecutar nuevos proyectos de investigación, en beneficio de la comunidad educativa.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Campos, G., & Lule, N. (2012). *La observación, un método para el estudio de la realidad*. Universidad La Salle Pachuca.
- El Comercio. (18 de 03 de 2010). Recuperado el 30 de 01 de 2018, de <https://acortar.link/DgYsmJ>
- Gázquez, J., Pérez, M., Ruiz, M., Miras, F., & Vicente, F. (2006). *Estrategias de aprendizaje en estudiantes de enseñanzasecundaria obligatoria y su relación con la autoestima*. México: Universidad Autónoma del Estado de México. Obtenido de <https://acortar.link/gfCrW0>
- Gonzalez, D., & Diaz, Y. (2006). *La importancia de promover en el aula estrategias de aprendizaje para elevar el nivel académico en los estudiantes de Psicología*. Cuba: Centro Universitario José Martí Pérez.
- Hernández, E., Riquelme, B., & Maltes, M. (2011). *La actitud hacia la enseñanza y aprendizaje de la ciencia en alumnos de Enseñanza Básica y Media de la Provincia de Llanquihue, Región de Los Lagos-Chile (Vol. Vol. 37)*. Chile: Revista-Scielo.
- León, A. (2012). *The ends of education (Vol. Vol. 8)*. Revista electrónica Orbis.
- Marques, G. (2010). *Reflexiones sobre ciencia, conocimiento y método científico*. Facultad de Educación. doi: <https://acortar.link/ymteJo>
- Marshall, C., & Rossman, G. (1989). *Designing qualitative research*. Newbury Park,. CA: Sage.
- Martínez, M., Branda, S., & Porta, L. (2013). *Cómo enseñan los buenos docentes?* Argentina: Universidad Nacional Mar de Plata.
- Ministerio de Educación de Ecuador. (2016). *Guía Introductoria a la metodología TiNi*. Quito: ©Asociación para la Niñez y su Ambiente (ANIA). Obtenido de <https://acortar.link/yrV5Av>
- Pérez, G. (2017). *Diseño de proyectos sociales. Aplicaciones prácticas para su planificación, gestión y evaluación*. España: Revista Interuniversitaria.
- Prieto. (2005). *La participación de los estudiantes: ¿un camino hacia su emancipación?* Chile: Universidad Católica de Valparaiso.
- Román, V., & Quitana, M. (2010). *Nivel de influencia de los medios de comunicación sobre la alimentación saludable en adolescentes de colegios públicos de un distrito de Lima*. Lima: Anales de la Facultad de Medicina.

- Roque, Y., Blanco, N., Criollo, A., Ugarte, Y., & Reyes, Y. (2012). Experiencias de una estrategia pedagógica para desarrollar habilidades investigativas en estudiantes de Medicina. Santa Clara: Scielo.
- Sanchez, F. (2013). Apatía en el estudiante en tareas de investigación. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*.