

## **Capítulo 10.** ***Educación alimentaria y comportamientos saludables en la vida escolar: promoviendo la inclusión***

**Gloria Edith Ayala Dávila**

Universidad Autónoma del Estado de México  
gayalad002@alumno.uaemex.mx  
<https://orcid.org/0000-0002-8725-0621>

**Ivone Elvira González Jaimes**

Universidad Autónoma del Estado de México  
eigonzalezj@uaemex.mx  
<https://orcid.org/0000-0002-5328-5586>

**María del Consuelo Escoto Ponce de León**

Universidad Autónoma del Estado de México  
cescotop@uaemex.mx  
<https://orcid.org/0000-0003-4479-2209>

**Georgina Contreras Landgrave**

Universidad Autónoma del Estado de México  
gcontrerasl@uaemex.mx  
<https://orcid.org/0000-0002-0353-5970>

### **Resumen**

**E**l entorno escolar es un escenario fundamental para el desarrollo del ser humano. Se ha visto ya desde hace muchos años la promoción de la salud en este ámbito, con la finalidad de revertir los índices de sobrepeso y obesidad en México. La escuela es el lugar adecuado para el cuidado de la salud a través de distintas estrategias. Sin embargo, se encuentra en las primeras fases, ya que a pesar de que existen políticas y programas encaminados a este fin, no se han obtenido resultados favorables.

Es importante promover conductas alimentarias para la salud, incluyendo tipos de alimentos, las porciones recomendadas, las condiciones por las cuales se consumen ciertos alimentos y todo aquello que forma parte de la elección. En términos más concretos se deben considerar los factores biológicos, psicológicos y socioculturales que motivan los comportamientos alimentarios.

## Introducción

*Un entorno alimentario escolar saludable es aquel impacta positivamente en el derecho a la alimentación adecuada de niñas, niños y adolescentes.*

UNICEF, 2021

Desde hace tiempo se ha buscado implementar en los centros escolares programas encaminados a la alimentación saludable y revertir de esta manera los problemas de sobrepeso y obesidad. Todos estos programas y políticas alimentarias han ido encaminadas al consumo de frutas y verduras y realización de actividad física.

En México se han implementado políticas que atienden a las sugerencias que han sido elaboradas y distribuidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) desde 2004, en el que delinear las acciones y estrategias para prevenir, controlar y revertir este problema. Entre éstos destacan, por su importancia, la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (OMS 2004); un marco para la promoción de frutas y verduras a nivel nacional.

Es importante mencionar que los enfoques basados en la incrementación de los niveles de actividad física y el cambio de hábitos alimenticios no han tenido resultados favorables a largo plazo, ya que la personas que presentan obesidad y sobrepeso no adquieren estos hábitos de manera permanente, lo que provoca que recuperen el peso perdido.

El sobrepeso y obesidad son un problema de índole individual y público que lleva varias décadas siendo un foco principal de investigación en el área de la salud médica, social, educativa y psicológica. Quirantes *et al.*, 2009 mencionan que, en la aparición y desarrollo de la obesidad, existe una relación entre los cambios en el estilo de vida, las modificaciones en los hábitos alimentarios, la ingesta de comida con alto valor energético, los factores culturales, socioeconómicos y ambientales, todo esto aunado al sedentarismo. Por tal razón la obesidad se perfila como un problema de salud de connotación biológica, psicológica, social, educativo y ambiental.

Por lo que se puede decir que las estrategias de formación en los estudiantes deben permitirles tomar decisiones en la elección y consumo de los alimentos, debido a que el ser humano desde que nace y en todo el trayecto de su vida elige el consumo de alimentos en función de una serie de normas de conducta y refuerzos, positivos o negativos (De la cruz, 2015)

El presente capítulo tiene el objetivo de potenciar una buena alimentación y promover un programa de intervención basado en el enfoque transdiagnóstico que pretende revertir hábitos poco saludables a través de mantener hábitos regulares y manejo de ansiedad para poner freno a la alimentación emocional en personas vulnerables.

### **Educación alimentaria, promoviendo la inclusión.**

"Todos los niños/as y jóvenes del mundo, con sus fortalezas y debilidades individuales, con sus esperanzas y expectativas, tienen el derecho a la educación. No son los sistemas educativos los que tienen derecho a cierto tipo de niños/as. Es por ello, que es el sistema educativo de un país el que debe ajustarse para satisfacer las necesidades de todos los niños/as y jóvenes".

*Lindqvist, UN-Rapporteur, 1994.*

La educación inclusiva permite abordar las necesidades actuales que aquejan la realidad social para mejorar las condiciones y erradicar los problemas existentes. La inclusión es un proceso que identifica y responde a la diversidad de las necesidades a través de la mayor participación en el aprendizaje, con la finalidad de lograr cambios y modificaciones en contenidos.

Por tal razón el contexto escolar juega un papel importante en la adquisición de hábitos alimenticios a través de la promoción de conductas alimentarias favorables para la salud y estilos de vida más saludable y de esta manera conseguir una mejor calidad de vida.

No solamente basta con fomentar competencias encaminadas a la alimentación correcta como, el conocimiento de grupos de alimentos y las porciones recomendadas,

sino que la comunidad escolar debe tener acceso a los alimentos y a favorecer los comportamientos alimentarios saludables en el contexto, a través de prácticas que apoyen habilidades personales y autoestima, ya que estos aspectos son muy necesarios para favorecer la salud de los individuos. Es importante reconocer que la elección que hacemos de los alimentos tiene mucho que ver con las condiciones culturales, sociales, económicas, emocionales y psicológicas, de tal modo deben ser atendidas y solventadas.

Sin duda se deben construir comunidades educativas inclusivas, fomentando la participación y aprendizajes de todos los miembros de la comunidad educativa de tal modo atender las necesidades relacionadas con la salud alimentaria en nuestro país.

**Cifras: cantidad de adolescentes en México que tienen condición de exceso de peso.**

Actualmente el exceso de peso es un problema de salud pública altamente prevalente a nivel mundial, presentándose en niños, adolescentes y adultos. De acuerdo con proyecciones realizadas con base a información de la Organización Mundial de la Salud (OMS), se calcula que para el año 2030 más del 40% de la población del planeta tendrá sobrepeso y más de la quinta parte será obesa (Malo-Serrano *et al.*, 2017).

La obesidad y el sobrepeso afectan a cada vez más mexicanos. De la población de 12 a 19 años el 38.5% presenta algún grado de sobrepeso u obesidad, cifra que casi se duplica para los adultos, el 75.5% de los habitantes de 20 años o más se encuentra en esta condición, de acuerdo con cifras de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (2018) levantada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), la Secretaría de Salud y el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP).

### **Comportamientos alimentarios**

Cuando hacemos referencia a comportamientos alimentarios debemos considerar diversas características que influyen para que estos comportamientos sean saludables o no. Los alimentos consumidos, lugares, experiencias, compañías, creencias, grupos sociales influyentes, características organolépticas de las preparaciones y las cantidades que se ingieren involucran mucho más que transmitir conocimiento acerca de lo saludable.

El comportamiento alimentario puede definirse como el conjunto de acciones que realiza un individuo para ingerir alimentos, en respuesta a una motivación biológica, psicológica y sociocultural (Saucedo, 2003).

De acuerdo con Torres *et al.* (2022), dentro del comportamiento alimentario se reconocen diferentes tipos de conductas alimentarias como unidades funcionales de los distintos procesos que integran al comportamiento alimentario, por ejemplo, las preferencias, los hábitos, la selección y las formas en que se establece la ingesta.

Por tal razón, para fomentar comportamientos alimentarios saludables se deben considerar otros aspectos que se han omitido en los programas encaminados a la modificación de hábitos saludables y que juegan un papel importante en la educación alimentaria, como, por ejemplo, reconocer las diferencias en las experiencias cuando somos expuestos a los alimentos de alto y bajo valor nutricional, debido a que podría facilitar la adopción de hábitos alimentarios saludables.

### **Terapia Cognitiva Conductual -Mejorada**

La Terapia Cognitiva Conductual (TCC) es apropiada para el tratamiento de los problemas de ingesta alimentaria porque aborda los aspectos cognitivos de estos problemas, la sobreevaluación del peso, la apariencia, las reglas dietéticas y el pensamiento de «todo o nada», a la vez que sus componentes conductuales afrontan los hábitos alimentarios perturbados (Fairburn, 1998)

La TCC aborda el problema de ingesta de forma sistemática, utilizando una secuencia cuidadosamente planificada de intervenciones diseñadas para ajustarse a las necesidades del individuo. Empieza con la aplicación de técnicas conductuales y educativas que ayudan a que la persona recupere el control de su alimentación: un elemento clave es establecer un patrón de alimentación regular, aspecto esencial, porque tiende a sustituir la sobreingesta alimentaria. Sin embargo, para que estos cambios sean permanentes se debe afrontar la tendencia a hacer dieta y el recurso de sobreingesta como medio para asumir acontecimientos y estados anímicos adversos. De tal manera minimizar el riesgo de recaída.

## **Propuesta de un enfoque transdiagnóstico: comportamientos alimentarios saludables**

La vertiente aplicada del transdiagnóstico ha recibido el nombre de TCC-mejorada e implica una reformulación de la TCC original, que es válida para todos los TCA, cuyo objetivo es incrementar la eficacia terapéutica de los tratamientos psicológicos y considerar los procesos transdiagnósticos en los TCA.

Es importante mencionar que un proceso psicopatológico es transdiagnóstico cuando está presente en distintos trastornos y desempeña un papel relevante en su etiología, al contribuir a la génesis y/o al mantenimiento de dichos cuadros (Aldao, 2012). Fairburn *et al.* (2003) propusieron la existencia de cuatro mecanismos transdiagnósticos en todos los TCA: perfeccionismo clínico, intolerancia emocional, baja autoestima y dificultades interpersonales.

### a) Perfeccionismo clínico

El perfeccionismo clínico hace alusión a las personas que tienen estándares personales muy exigentes, lo que las lleva a realizar grandes esfuerzos para lograrlos e ignorar las consecuencias adversas. En este sistema disfuncional la valía de las personas con un TCA depende, en gran medida, de los esfuerzos y el logro de objetivos, ya que de no ser así aumenta la preocupación e intolerancia generando distorsiones cognitivas a través de pensamientos de fracaso.

### b) Dificultades interpersonales

Existe un vínculo entre la psicopatología alimentaria y los problemas interpersonales en el desarrollo, mantenimiento, prevención e intervención de los TCA.

Fairburn *et al.* (2003) identifican cuatro ejemplos característicos de relaciones disfuncionales en pacientes con TCA: 1) conflictos familiares pueden intensificar la resistencia a comer en pacientes jóvenes; 2) ciertos ambientes sociales tienden a magnificar el control de la alimentación y el peso; 3) adversidades en la esfera interpersonal pueden precipitar atracones; y 4) problemas en las relaciones sociales

suelen dañar la autoestima e incrementar el esfuerzo por alcanzar metas relacionadas con la estética.

c) Baja autoestima

Está relacionado con el perfeccionismo, debido a que cuando no se consigue alcanzar los estándares impuestos por las personas mismas surgen pensamientos negativos hacia uno mismo.

d) Intolerancia emocional

La intolerancia emocional es una incapacidad que se tiene para afrontar adaptativamente determinados estados emocionales y al no disponer de herramientas de afrontamiento se desarrollan comportamientos disfuncionales como pueden ser las autolesiones, atracones o purgas.

## Conclusiones

El aprendizaje y las experiencias relacionadas con la alimentación son de suma importancia en el ámbito escolar, ya que permiten moldear patrones alimentarios regulares y más saludables (Welker *et al.*,2016).

Por tal razón se deben generar acciones tendientes a lograr cambio de conductas, involucrando a toda la comunidad escolar, directivos, maestros, padres de familia y estudiantes. Educando sobre la necesidad de adquirir comportamientos saludables a través del conocimiento de la importancia de una buena alimentación, erradicando creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

El desarrollo de programas debe promover la modificación de la conducta alimentaria de la sociedad hacia patrones más saludables de acuerdo con la propia cultura alimentaria y los conocimientos científicos en materia de nutrición que se tienen hasta el momento. Asimismo, considerar los cuatro mecanismos transdiagnósticos propuestos por Fairburn; perfeccionismo clínico, intolerancia emocional, baja autoestima y dificultades interpersonales que juegan el rol en el mantenimiento de la sintomatología

de esta problemática. Haciendo énfasis en el desencadenante de la sobre ingesta excesiva por estrés y ansiedad en los escolares.

## Referencias

- Aldao, A. (2012). Emotion regulation strategies as transdiagnostic processes: A closer look at the invariance of their form and function. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 17(3), 261-277. <https://doi.org/10.5944/rppc>.
- De La Cruz, E (2015). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial. *Paradigma*, 36(1), 161-183. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1011-22512015000100009](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100009)
- Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. (2018). *Resultados nacionales*, INEGI/INSP/Secretaría de Salud, México. <https://bit.ly/2VBRtNu>
- Fairburn, C. (1998). *La superación de los atracones de comida. Cómo superar el control*. Paidós.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour research and therapy*, 41(5), 509-528. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(02\)00088-8](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(02)00088-8)
- Fondo de las Naciones Unidas para los niños [UNICEF] (2021) “*El rol de la escuela en la prevención del sobrepeso y obesidad en estudiantes de América Latina y el Caribe*”. <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-y-adolescentes>
- Lindqvist, B. (1994). Información sobre Educación Inclusiva, EI. *United Nations Rapporteur*, UN Rapporteur. <http://www.inclusioneducativa.org/ise.php>
- Malo-Serrano M., Castillo N. & Pajita D. (2017). La obesidad en el Mundo. *Anales Facultad de Medicina*, 78 (2), 67-72. <http://dx.doi.org/10.15381/anales.v78i2.13213>.
- Organización Mundial de la salud [OMS]. (2004). *Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud*. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)
- Quirantes, A., López, M., Hernández, E., & Pérez, A. (2009). Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. *Revista Cubana de Salud Pública*, 35(3). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662009000300014&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662009000300014&lng=es&tlng=es).
- Saucedo, T. (2003) *Modelos predictivos de la dieta restringida en púberes y en sus madres* [Tesis inédita de doctorado, Universidad Nacional Autónoma de México]. Repositorio de la Dirección General de Bibliotecas y Servicios Digitales de Información de la UNAM. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/63264>

- Torres, A., Cisneros, J., & Guzmán, G. (2022). Comportamiento alimentario: Revisión conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 9(17), pp. 38-44. <https://doi.org/10.29057/esat.v9i17.8154>
- Welker, E., Lott, M., & Story, M. (2016). The School Food Environment and Obesity Prevention: Progress Over the Last Decade. *Current obesity reports*, 5(2), 145–155. <https://doi.org/10.1007/s13679-016-0204-0>