



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE”
JAÉN**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

**PARA OPTAR EL GRADO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

PROGRAMAS DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA

PRESENTADO POR:

CRUZ GARCIA, EDIL YANCARLOS

GUERRERO DIAZ, RONY

JAÉN – PERÚ

2025

REPORTE DE SIMILITUD

EDIL YANCARLOS CRUZ GARCIA LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.docx

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:old::28915:463058541

18 Páginas

Fecha de entrega
29 may 2025, 10:09 a.m. GMT-5

4624 Palabras

Fecha de descarga
29 may 2025, 10:10 a.m. GMT-5

26.115 Caracteres

Nombre de archivo

LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE.docx

Tamaño de archivo

2.9 MB

19% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 14%  Internet sources
- 5%  Publications
- 16%  Submitted works (Student Papers)



Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO:

La importancia de los hábitos de alimentación saludable

AUTORES:

Cruz García, Edil Yancarlos

Guerrero Díaz, Rony

ASESOR DE LA INVESTIGACIÓN:

Aguinaga Doig, Silvia Georgina

Código ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-6747-5375>

DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Fecha de inicio: 07 de septiembre del 2024

Fecha de término: 31 de enero del 2025

LÍNEA DE LA INVESTIGACIÓN:

Pedagogía currículo y didáctica

EJE TEMÁTICO:

Propuestas de innovación pedagógica.

JURADO

Presidente : Mg. Abel Elvis Baca Sánchez

Secretario : Mag. Adamastor Remberto Fernández Chamaya

Vocal : Dr. Ramiro Soto Fernández

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Cruz García Edil Yancarlos, con DNI N° 71575992; Guerrero Díaz Rony, con DNI N° 47461196; egresados del programa de profesionalización docente - programa de estudios de Educación Física en la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público "Víctor Andrés Belaunde" de Jaén, presentamos nuestro trabajo de investigación titulado "La importancia de los hábitos de alimentación saludable"

Declaramos, en honor a la verdad, que el trabajo de investigación que presentamos es producto de nuestra autenticidad; que los datos análisis e interpretación de los resultados constituyen nuestro aporte a la realidad educativa investigada. Así mismo, todas las fuentes citadas han sido debidamente consultadas y referenciadas en la investigación, respetando el derecho del autor.

En calidad de autores, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad u ocultamiento de información aportada, refrendando la presente declaración.

Jaén 26 de mayo del 2025



Rony Guerrero Díaz
DNI N° 47461196



Yancarlos E. Cruz García
DNI N° 71575992

ÍNDICE

RESUMEN	6
ABSTRACT	7
INTRODUCCIÓN	8
DESARROLLO TEMÁTICO	10
1. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	10
1.1. DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	10
1.2. COMPONENTES CLAVE DE UNA DIETA EQUILIBRADA	11
1.3. RECOMENDACIONES DE EXPERTOS EN SALUD	14
2. BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU REPERCUSIÓN EN EL RENDIMIENTO FÍSICO Y APRENDIZAJE ESCOLAR	15
2.1. SALUD FÍSICA Y EL DESEMPEÑO ESCOLAR	15
2.2. SALUD MENTAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO	16
2.3. ALIMENTACIÓN Y EL APRENDIZAJE DIARIO	17
3. ESTRATEGIAS PARA ADOPTAR HÁBITOS DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA	18
3.1. INTEGRACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA	18
3.2. ESTRATEGIAS PARA INCORPORAR HÁBITOS SALUDABLES EN EL ENTORNO ESCOLAR	19
3.3. RECURSOS Y HERRAMIENTAS PARA FACILITAR EL CAMBIO DE HÁBITOS SALUDABLES	20
CONCLUSIONES	22
REFERENCIAS	24

RESUMEN

Esta investigación subraya la importancia de practicar hábitos de alimentación saludable y su contribución al mantenimiento de la salud general. Esta monografía tiene como objetivo principal indagar y describir la importancia de los hábitos de alimentación saludable en la mejora de la calidad de vida de las personas, integrando además el desarrollo de competencias propias del área de la educación física como complemento fundamental en la formación integral del ser humano. En cuanto a la metodología, se realizó una búsqueda y estudio minucioso y exhaustivo a libros, artículos científicos y académicos de investigación con una antigüedad que no exceda los 5 años, dando así con algunos portales virtuales o base de datos como son PubMed, Scielo, Google Scholar, Redalyc y Dialnet, donde se sustrajo la información necesaria para elaborar dicha investigación. Los estudios revisados demuestran que una buena práctica en consumo de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y baja en azúcares y grasas saturadas reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad. Asimismo, se encontró que las personas que tienden a practicar *hábitos de alimentación saludable* poseen una vida más estable y fuerte en lo físico e intelectual. En conclusión, practicar e inculcar *hábitos de alimentación saludable* genera beneficios altamente positivos para nuestra salud, condición física e intelectual y con ello la prevención de enfermedades. Por ende, las políticas públicas y los programas educativos deben enfocarse en fomentar una alimentación balanceada y consciente desde la niñez.

Palabras clave: Hábitos, alimenticios saludable.

ABSTRACT

This research emphasizes the importance of practicing healthy eating habits and their contribution to maintaining overall health. The main objective of this monograph is to explore and describe the significance of healthy eating habits in improving people's quality of life, while also integrating the development of competencies specific to physical education as a fundamental complement to the holistic development of individuals. Regarding methodology, a meticulous and exhaustive search and review of books, scientific research articles, and academic papers published within the last five years was conducted. Several virtual platforms and databases were used, including PubMed, SciELO, Google Scholar, Redalyc, and Dialnet, from which the necessary information was extracted to develop this research. The reviewed studies demonstrate that good dietary practices such as consuming fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, and reducing sugars and saturated fats lower the risk of cardiovascular diseases, type 2 diabetes, and obesity. Furthermore, it was found that individuals who practice healthy eating habits tend to have a more stable and robust physical and intellectual life. In conclusion, practicing and instilling healthy eating habits yields highly positive benefits for our health, physical and intellectual well-being, and aids in disease prevention. Therefore, public policies and educational programs should focus on promoting balanced and mindful nutrition from childhood.

Keywords: Habits, healthy eating.

INTRODUCCIÓN

La presente monografía aborda la importancia de practicar los *hábitos de alimentación saludable*, esto debido a que en la actualidad es uno de los temas principales que se está abordando en el mundo con la intención de mejorar la salud física e intelectual a base de la ingesta saludable en las personas. La ingesta de alimentos es uno de los principales recursos para prevalecer con vida, por ende, es sumamente importante conocer y practicar e inculcar una alimentación saludable (Ochoa-Avilés, 2025). Este estudio indaga el impacto que generan los *hábitos de alimentación saludable* en el bienestar y prevención de enfermedades poniendo en evidencia la importancia de adoptar una alimentación balanceada para mejorar la calidad de vida (Ávila, 2021).

La trascendencia de este tema es visible por el elevado crecimiento y aparición de nuevas enfermedades vinculadas a la alimentación inapropiada como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. La Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018) la alimentación inadecuada y no saludable son una de los principales factores que generan problemas de salud en el mundo. Así mismo, actuales investigaciones señalan que una correcta nutrición es primordial no solo para evitar sufrir enfermedades digestivas sino también para evitar enfermedades relacionadas con lo físico e intelectual. Hoy en día hay un aumento acelerado de trastornos y enfermedades como la obesidad relacionados a la alimentación, es por ello que es fundamental valorar y comprender la importancia de ejercer una práctica de *hábitos de alimentación saludable* (Guaresti, 2024).

El objetivo principal de esta monografía es indagar y describir la importancia de los hábitos de alimentación saludable. los objetivos específicos son el estudio de los componentes claves de una dieta equilibrada y la influencia en la salud mental y física, describir los beneficios de practicar hábitos para la prevención de enfermedades y mejora de la salud, plantear estrategias para asociar hábitos de alimentación saludable y examinar desafíos que afrontan las personas para practicar una alimentación saludable, ofreciendo posibles soluciones.

Para concretar estos objetivos, se han realizado investigaciones y análisis de artículos académicos, libros de nutrición y salud y demás fuentes especializadas de investigación sobre el tema como los es la organización mundial de la salud (OMS), para ello utilizamos una metodología cualitativa para recopilar datos importantes que sustentan esta investigación.

Este estudio se enfocó en una población ilimitada quiere decir que no hay rango de edad. Para dicho análisis se considera información actualizada hasta la fecha. De otro lado, la monografía presenta la siguiente estructura: introducción, justificación, objetivos, metodología y delimitación de estudio; conceptos básicos sobre *hábitos de alimentación saludable*, que precisa y describe los componentes fundamentales de una dieta balanceada; beneficios de una alimentación saludable, que indaga el impacto positivo en la salud física y mental; hábitos alimenticios saludables, que brinda estrategias y recomendaciones prácticas; desafíos y soluciones, que examina dificultades habituales y plantea soluciones; y conclusiones, que sintetiza los hallazgos y brinda reflexiones finales. Finalmente, la bibliografía incluye todas las referencias de las fuentes consultadas.

DESARROLLO TEMÁTICO

1. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1.1. DEFINICIÓN DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Carcamo y Mena (2006) mencionan que, durante mucho tiempo, se ha entendido que la comida que consumimos tiene un impacto directo en nuestra salud. Hoy en día, las enfermedades modernas reflejan que esta conexión es más fuerte que nunca. Comer muchos alimentos con alto índice de grasas está vinculado a padecer mayor riesgo de problemas cardíacos.

Tanto la dieta como el ejercicio son vitales para mantener una buena salud, ya sea que actúen juntos o por separado. Aunque a menudo se combinan, la obesidad, la actividad física los cuales tienen sus propios aportes que no dependen de la dieta. Al alimentarse lo realizamos de manera consciente con propia voluntad, en cambio la nutrición es un acto involuntario que empieza después de ingerir alimentos. Por eso, practicar una alimentación saludable es importante para mantener una mejoría tanto en nuestra salud física y mental.

Gonzales (2013), menciona que los productos lácteos como los que contienen L. Casei están siendo reconocidos por su capacidad para ayudarnos a defendernos de resfriados o gripes. También, yogures con oleosan o bifidus están siendo utilizados para prevenir el estreñimiento. En esta investigación,

aunque en menor medida, se mencionan alimentos que pueden ayudar a prevenir la osteoporosis, el colesterol y la presión arterial alta. Estos productos están empezando a superar a los que antes dominaban el mercado de la salud, como los alimentos "light" (bajos en azúcar y/o grasa) y los que tienen ingredientes naturales. Esto muestra un cambio en la estrategia de marketing de los productos alimenticios, pasando de enfocarse en la apariencia física a estar más relacionados con la salud y el bienestar.

La alimentación es sumamente importante para mantener una salud estable tanto en lo físico y mental como los anteriores autores señalan. Hoy en día, la dieta tiene un impacto preventivo de enfermedades relacionadas con el mal consumo de alimentos altamente en porcentaje de grasas y colesterol. Además, la actividad física complementa los beneficios de una buena alimentación. El mercado alimenticio también refleja un cambio hacia productos que promueven la salud, como los lácteos con L. Casei y los yogures con bifidus, que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y prevenir problemas como la hipertensión y el colesterol alto.

1.2. COMPONENTES CLAVE DE UNA DIETA EQUILIBRADA

Bermejo et al. (2021) mencionan que tener cantidades en proporciones adecuadas de diferentes nutrientes en el cuerpo es sumamente esencial para garantizar la síntesis de diferentes factores y mediadores del Sistema Inmunológico, así como aumentar la proliferación de células inmunitarias.

Entre los nutrientes y compuestos bioactivos que consumimos mediante la alimentación, ciertos de ellos desempeñan un rol importante que otro a nivel del SI. A continuación, se menciona los más significativos

Macronutrientes	Micronutrientes	Compuestos bioactivos
Proteínas de alto valor biológico.	Vitamina A, C, D, E, Vit. B6, B12.	Polifenoles. Probióticos. Lactoferrina.
AGP (omega-3).	Folatos, biotina, hierro, magnesio, zinc,	Carotenoides. Péptidos. Bioactivos y Otros.
Fibra.	selenio, cobre.	

Por otro lado, la OMS (2018) aconseja mantener una dieta equilibrada que a continuación se mencionan:

Frutas, verduras y hortalizas:

Ingerir por lo menos 400 g, o 5 porciones de frutas y verduras al día disminuye el porcentaje de contraer enfermedades no transmisibles y con ello ayudar a avalar una alimentación habitual de fibra dietética.

Para mejorar una alimentación saludable es necesario consumir frutas y verduras las cuales se recomienda a continuación:

- En todas las comidas se debe ingerir verduras.
- Consumir y seleccionar variedades de verduras crudas y frutas frescas.

Grasas:

Disminuir la ingesta total de grasa a menos del 30% de las calorías diarias ayuda a prevenir la extensión insalubre de peso entre la población adulta.

También, para disminuir el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles es fundamental:

- Reducir el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria.
- Limitar a menos del 1% la ingesta de grasas trans.
- Sustituir las grasas trans y saturadas por grasas no saturadas, en particular grasas dietéticas que se encuentran en alimentos de origen vegetal y animal.

Para reducir el consumo de grasas saturadas y grasas trans, se puede realizar lo siguiente:

- En vez de freír lo alimentos es mejor cocinar al vapor o hervir.
- Reemplazar las mantequillas, manteca de cerdo por aceites ricos en grasa dietéticas como son: los de soja, maíz, cártamo y girasol.
- Ingerir alimentos carnes magras y lácteos desnatados

- Evitar el consumo de alimentos fritos y envasados (por ejemplo, bizcochos, barquillos, tartas, y rosquillas) que poseen grasas trans de fabricación industrial.

Sal, sodio y potasio:

La población en su mayoría consume excesivamente sodio en sal (una media de 9 gr a 12 gr de sal diarios) y no ingiere la cantidad adecuada de potasio (menos de 3,5 gr). La ingesta insuficiente de potasio y elevado consumo de sal aumenta las posibilidades de sufrir de hipertensión arterial y también aumenta las posibilidades de padecer accidentes cerebrovasculares y enfermedades coronarias. La población no tiene conciencia de la cantidad de consumo de sal lo cual es recomendable consumir no más de 5 gramos diarios, esto ayudará a contrarrestar 1.7 millones de decesos cada año.

En muchos países la población ingiere sal en alimentos procesados (salame, jamón, tocino, queso o tentempiés salados) o en alimentos que comen habitualmente en grandes cantidades (el pan). En los alimentos que se cocinan también se suele agregar este componente.

El consumo de sal se recomienda reducir de la siguiente manera:

- Evitar preparar alimentos con condimentos y sal en exceso de sodio.
- No colocar salsas o sal en las cocinas.
- Limitar comer tentempiés salados.
- Seleccionar alimentos con bajo contenido en sodio.

Los productores en su mayoría han empezado a crear sus recetas para ausentar el sodio de sus alimentos, también se debería concientizar a los consumidores a interpretar las etiquetas de los productos alimenticios para observar la cantidad de sodio que dispone antes de su compra y consumo.

El consumo de potasio se puede aumentar de manera correcta al combinar frutas y verduras frescas.

Azúcares:

El consumo de azúcares libres aumenta las posibilidades de sufrir caries dental. El aumento de peso, sobrepeso y obesidad se da en gran mayoría gracias al consumo excesivo de bebidas y alimentos con alto porcentaje de azúcares. Científicos mediante pruebas advierte que la azúcar libre es un factor potencial para que las personas tengan problemas como la tensión arterial y los lípidos séricos, y mencionan que, para prevenir y reducir los factores de riesgo de enfermedades, es importante reducir dicho consumo, así lo sugiere también Pérez (2023) con la estrategia referida a la restricción del comercio de alimentos con altas dosis de azúcar.

Para disminuir el consumo de azúcar se puede realizar de la siguiente manera:

- Consumir en pocas cantidades alimentos y bebidas con alto índice de azúcares (todo tipo de azúcares libres, agrupados también los refrescos sin o con gas; zumos y bebidas hecho a base de frutas o verduras; concentrados lípidos y en polvo, bebidas láctea aromatizadas, bebidas energéticas, té y café listos para beber).
- Ingerir verduras y frutas en reemplazo de alimentos azucarados.

1.3. RECOMENDACIONES DE EXPERTOS EN SALUD

La OMS (2018) recomienda:

- Tomar en cuenta las cantidades suficientes de proteínas, calorías, vitaminas y minerales a través de una alimentación variada, contemplada en gran medida de sustentos de origen vegetal, y encontrando el equilibrio entre consumo y gasto calórico.
- Conseguir y consumir una gran cantidad de calorías de los carbohidratos, principalmente a través de los cereales integrales y legumbres.
- Cambiar el consumo de grasas trans y saturadas a la de grasas insaturadas (los cuales se encuentran en productos de origen marino y vegetal considerados grasas saludables) y reducir el consumo calórico a menos del 30 %

- Reducir el consumo de azúcares a menos del 10% (idealmente, el 5%) del consumo calórico total.
- Restringir el consumo de sodio a menos de 2 gr al día (similar a 5 gramos de sal).
- Ingerir un promedio de 400 gramos de verduras y frutas diarias en la población de los adultos y niños mayores de 10 años y en niños más pequeños entre 250-350 gramos al día de estos alimentos.

Salazar y Crujeiras (2023) recomiendan que una alimentación adecuada es sumamente beneficioso para el correcto desarrollo y funcionamiento de nuestro cuerpo tanto en lo físico como en lo intelectual, y con ello también controlar el desarrollo de enfermedades crónicas que se manifiestan en la adultez. Para obtener una alimentación adecuada se recomienda consumir cinco comidas diarias, donde se distribuye en igual porcentaje las calorías, proteínas, etc., y con ello tener una dieta variada y equilibrada.

Por su parte Garces y Miguel (2016) mencionan que una correcta nutrición debe tener mucha variedad de alimentos ya que el organismo necesita diferentes nutrientes para mantenerse sano. No hay alimento que contenga todos los nutrientes, por eso es necesario incluir siempre una dieta variada que contenga micronutrientes que a la par brindan energía para todo el cuerpo humano.

2. BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU REPERCUSIÓN EN EL RENDIMIENTO FÍSICO Y APRENDIZAJE ESCOLAR

2.1. SALUD FÍSICA Y EL DESEMPEÑO ESCOLAR

Hernández et al. (2019) mencionan que el estado de bienestar y buen funcionamiento del organismo tanto social, físico y mental, es estar plenamente saludable. La evaluación de conocimientos adquiridos hace referencia al desempeño académico, los problemas de salud son una de las principales causas que afectan el rendimiento escolar; por ende, los logros académicos están vinculadas a la actividad física, de la cual su correcta práctica genera un impacto positivo en los resultados de su formación escolar.

Por su parte Reyes et al. (2019) menciona que actualmente, hay un motivo más determinante que está asociado a prevención de la salud y esa es la alimentación saludable y su vinculación con la actividad física, por lo tanto, se puede observar que la gran parte de la población práctica un estilo de vida sedentaria y poco saludable, lo cual conlleva al desarrollo de enfermedades no transmisibles vinculadas a estos estilos de vida. Por lo tanto; se puede mencionar que los buenos hábitos de una dieta sana y saludable tiene una relación significativa con la práctica de actividades físicas ya que presentan una relación muy importante para su bienestar general y su buen rendimiento escolar.

Asimismo, Cháves y Balda (2022) manifiesta que los hábitos alimenticios es un tema muy importante ya que empieza de manera progresiva desde la infancia siendo este un factor relevante dentro de las familias y del entorno educativo, por ello es muy importante tener un buen discernimiento sobre la correcta elección de alimentos saludables que brindan nutrientes necesarios y precisos que nos puedan brindar energía al realizar actividades cognitivas y físicas de manera óptima.

2.2. SALUD MENTAL Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Leon et al. (2023), mencionan que la alimentación no es solo comer es mucho más, debido a su amplio proceso en el que abarcan múltiples factores que impactan en los individuos tanto física como cognitiva, en consecuencia, ayudan al crecimiento y desarrollo de las diversas dimensiones de nuestras vidas, destacando el rendimiento académico de los estudiantes.

Todo esto será muy beneficioso si seguimos las sugerencias dietéticas que nos brindan los especialistas, con la finalidad de prevenir los diferentes trastornos alimenticios y obtener un mejor desempeño en el rendimiento académico, que muchas veces afecta gravemente a nuestro organismo por falta de nutrientes esenciales, en ese sentido, es recomendable y prioritario difundir su importancia con personas idóneas en el tema para concientizar sobre comportamientos alimenticios saludables acordes a los entornos socioeconómicos en el que se encuentran los estudiantes y la población en general.

Asimismo, Medalla (2023) menciona que la enseñanza en el ámbito familiar es muy fundamental para la formación de buenos hábitos alimenticios, donde se promueve la adquisición de una alimentación equilibrada y beneficiosa para la salud. No obstante, la enseñanza y aprendizaje de diferentes ámbitos como las influencias sociales, aspectos culturales y la situación económica conllevan a que los estudiantes y la población en general reemplacen alimentos muy nutritivos por la ingesta de comidas perjudiciales y que no benefician al organismo.

Estas opciones alimenticias no nutritivas que presentan, poseen un impacto negativo en su capacidad cognitiva y en su bienestar físico, así como en su desarrollo general. Por ello, la ingesta de alimentos nutritivos desempeña una función indispensable en el buen funcionamiento de nuestra salud física y mental, siendo un pilar fundamental en la prevención de enfermedades crónicas y metabólicas como alteraciones en los niveles del colesterol, la diabetes, la obesidad y la hipertensión. Además, una alimentación equilibrada y muy nutritiva mejora el desarrollo óptimo, así como a fortalecer el rendimiento físico y el desarrollo cognitivo. Es muy importante conocer y comprender que una alimentación nutritiva y balanceada no solo ayuda a nuestro organismo a mantenernos saludables, sino que nos ayuda en el mantenimiento de nuestras funciones cerebrales, como concentrarnos, pensar, aprender y comprender.

La interrelación que existe entre una buena alimentación y el rendimiento académico es indispensable en el desarrollo de las personas. Una alimentación nutritiva y equilibrada brinda al organismo los nutrientes necesarios para su buen funcionamiento tanto físico como cognitivo, mejorando la atención, la concentración, la memoria y el bienestar emocional. Al saber discernir conscientemente sobre los alimentos que ingerimos, podemos optimizar y mejorar nuestro rendimiento académico y maximizar nuestro potencial de aprendizaje.

2.3. ALIMENTACIÓN Y EL APRENDIZAJE DIARIO

Ibarra et al. (2019) mencionan que los hábitos de alimentación se adquieren durante el desarrollo de los individuos, abarcando todo el proceso de su formación académica escolarizada; por ello, en este periodo de formación se considera una etapa fundamental para obtener una base sólida en cuanto a su

educación y una buena salud física y mental para su desarrollo. En esta etapa, la práctica de hábitos alimenticios nutritivos es muy importante para el aprendizaje y desarrollo de sus capacidades físicas y cognitivas. La ingesta de alimentos nutritivos es fundamental para el desarrollo de sus aprendizajes y la obtención de buenos resultados en su rendimiento académico.

La enseñanza de estilos de vida saludables y de hábitos alimentarios conforman un espacio muy importante y de prioridad. Asimismo, en este estudio su objetivo fue estudiar la ingesta de alimentos en educandos mediante diferentes estrategias, por medio de entrevistas a padres de familia, administrativos y directivos, y un grupo focal con los estudiantes, partiendo desde un recolección y análisis de datos. Por consiguiente, llegaron a una conclusión, donde mencionan que una buena elección de alimentación se debe desarrollar desde la infancia para anticipar desórdenes de alimentación y enfermedades, como desnutrición, sobrepeso e incluso el deceso de las personas, todo esto es responsabilidad de las escuelas y de las familias velar y garantizar estas condiciones.

3. ESTRATEGIAS PARA ADOPTAR HÁBITOS DESDE EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

3.1. INTEGRACIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN FÍSICA

López et al. (2017) menciona que cuando se practica deporte con alta intensidad, el cuerpo necesita más energía y nutrientes. Una dieta apropiada es clave para alcanzar un alto rendimiento físico, minimizar el riesgo de lesiones y facilitar una buena recuperación. Además, debe ayudar a mantener un buen estado nutricional para prevenir dificultades físicas - cognitivas en el transcurso del tiempo.

Por su parte el MINEDU (2016) nos menciona en la segunda competencia *Asume una vida saludable* que, los educandos poseen capacidad para comprender su identidad personal, lo que implica ejercer prácticas individuales que propician una evolución y mejora de su estilo de vida. Esto implica que comprende la correlación entre bienestar y vida saludable, así como

la higiene corporal, práctica de movimientos del cuerpo para mantener una buena salud, una nutritiva alimentación e higiene personal y del ambiente, según sus posibilidades sociocultural y ambiental, fomentando la anticipación de enfermedades.

El anterior concepto que nos brinda del MINEDU, fortalece la relación que tiene esta investigación con la educación física, ya que es una competencia clave y esencial para el desarrollo físico e intelectual de los estudiantes, los cuales demandan de estas actividades como la alimentación saludable, debido a las innumerables enfermedades que se padece actualmente por la mala ingesta de alimentos no saludables.

La combinación de esta competencia abarca a las siguientes capacidades:

Comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal y del ambiente, y la salud: es incluir los procesos vinculados con la alimentación, la higiene corporal, la postura, y la realización de movimientos corporales y cómo estos manifiestan y repercuten en el estado de comodidad integral (psicológico, físico y emocional).

Incorpora prácticas que mejoran su calidad de vida: Esto supone la planificación de rutinas, dietas o planes que pongan en práctica sus conocimientos sobre alimentación, higiene corporal, posturas y actividad física para la salud según sus propias necesidades, recursos y entorno, además permite asumir una actitud crítica sobre la importancia de hábitos saludables y sus beneficios vinculados con la mejora de la calidad de vida. En concordancia con ello, García y Tabarquino (2025), otorgan relevancia al papel del profesor de educación física indicando que este podría ser integrado en estrategias para promocionar hábitos alimenticios contribuyendo y participando en la gestión de la salud pública.

3.2. ESTRATEGIAS PARA INCORPORAR HÁBITOS SALUDABLES EN EL ENTORNO ESCOLAR

En el entorno escolar el cambio hacia los hábitos saludables, necesita de un buen fundamento sólido sobre la conducta alimentaria para seleccionar mediaciones de manera adecuada. Diagnosticar la comprensión de los educandos referente a su bienestar físico y mental, considerando elementos

económicos y sociales como el nivel educativo y la edad, facilita elegir los materiales y procedimientos didácticos que facilite el aprendizaje y la enseñanza. Del mismo modo, analizar factores psicológicos y emocionales, como su identidad, la percepción para realizar una acción y la motivación, es trascendental para seleccionar los procedimientos educativos más adecuados, impulsando a elegir las conexiones pertinentes a los buenos hábitos saludables y obteniendo una modificación de hábitos, actitudes y acciones (Espejo et al., 2022).

Por su parte, García y Rodríguez (2011) mencionan que tanto los maestros como la familia tienen un rol trascendental en la enseñanza y aprendizaje de las buenas prácticas de costumbres alimentarias en los infantes. Para mantener una buena salud se debe incluir fibra en la dieta, ya que es esencial para mantener la salud intestinal, estos aprendizajes de hábitos alimenticios se deben promover desde una temprana edad, pudiendo lograr un efecto beneficioso en el bienestar de la comunidad. La cooperación entre la escuela y el hogar es trascendental para proporcionar conocimientos y prácticas sobre los buenos hábitos saludables (Molina-Márquez et al., 2024 y Moreno et al., 2023).

En definitiva, la colaboración de la familia, escuela y tener en cuenta los factores socioeconómicos y socioemocionales, permiten tener un enfoque integral para la incorporación de hábitos saludables. Estas estrategias permiten lograr cambios conductuales duraderos, ya que promueve la autonomía del estudiante y compromiso con su salud.

3.3. RECURSOS Y HERRAMIENTAS PARA FACILITAR EL CAMBIO DE HÁBITOS SALUDABLES

La transformación a la práctica de buenos hábitos saludables demanda de diversas herramientas y recursos que conlleven a la mejora de las buenas prácticas alimenticias y de estilos de vida. En lo sucesivo, se mencionan algunos objetivos más eficaces para lograr el propósito.

Para comprender las buenas prácticas alimentarias, es muy importante agregar indicaciones orales con redacciones, permitiendo a la población leer al

ritmo que deseen y aprovechar a comprender mejor la información. Las participaciones en grupo, como talleres y sesiones educativas, resaltan la correlación entre los nutrientes ingeridos y los propósitos de la intervención, fomentando modificaciones, cambios de conductas y comportamientos que permiten enriquecer sus conocimientos sobre los diferentes tipos de alimentos beneficiosos que son para nuestra salud. Asimismo, los espacios destinados para las cocinas de las instituciones educativas, son espacios de aprendizaje en el cual las personas pueden aprender habilidades gastronómicas por medio de prácticas de cocina. Las visitas a lugares de distribución de alimentos e información nutricional, permiten seleccionar alimentos saludables como la lectura de etiquetas nutricionales y la preparación de comidas en casa, esto conlleva a una buena educación alimentaria de calidad. El acceso a las redes sociales de internet ha ayudado a la búsqueda de información sobre las buenas prácticas saludables (Espejo et al., 2022).

En definitiva, el trabajo articulado entre sesiones grupales, recursos educativos escritos, redes sociales y cocinas educativas, proporcionan un buen soporte para comprender las buenas prácticas saludables (Reséndiz-Martínez et al., 2024). Estos recursos y herramientas ayudan a la población a mejorar las habilidades, conocimientos, una buena autonomía y responsabilidad con su bienestar físico y mental.

CONCLUSIONES

La presente investigación ha permitido indagar y describir diversos aspectos sobre la importancia de los *hábitos de alimentación saludable* de los cuales se evidencia la necesidad de adoptar una dieta balanceada para tener y mejorar una buena salud. La literatura revisada indica que hay menor prevalencia de sufrir enfermedades crónicas, cardiovasculares, diabetes, tipo 2 y obesidad si en la alimentación se consumen alimentos como frutas, verduras, grasas saturadas, proteínas magras y baja en azúcares y granos integrales. Además, los estudios consultados reportan mejoras significativas en el bienestar físico y mental en personas que practican hábitos alimenticios saludables. Estos no sólo impactan en lo físico, sino también en el área cognitiva, mejorando la concentración, el estado de ánimo y las funciones cerebrales, lo cual es clave para el desarrollo integral y el rendimiento académico.

Las diversas indagaciones sobre los buenos hábitos alimenticios destacan que las buenas prácticas ayudan a una mejor calidad de vida y a un buen desempeño académico. Los educandos que practican estilos de vida saludable como la ingesta de alimentos nutritivos y práctica deportiva tienen una mayor capacidad de concentración y retención de información. La ingesta de alimentos nutritivos desde temprana edad es muy importante para obtener una buena salud durante el desarrollo de su vida.

El trabajo unido entre las familias, colegios, escuelas y las instituciones de salud es de vital importancia para crear un ambiente que apoye y refuerce los *hábitos de alimentación saludable*. Se debe facilitar herramientas, recursos sobre educación nutricional y esto a la vez debe ser una parte elemental de las buenas prácticas del currículo escolar.

REFERENCIAS

- Ávila Espinosa, D. A., Marulanda Ríos, K., & Rendón Guerra, C. M. (2021). *Incidencia de la desnutrición el desarrollo socio-afectivo y corporal de los niños y niñas del Hogar Infantil Caramelo* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). <https://hdl.handle.net/10656/15233>
- Bermejo López, Laura María, Aparicio, Aránzazu, Loria Kohen, Viviana, López-Sobaler, Ana M, & Ortega, Rosa M. (2021). Importancia de la nutrición en la defensa inmunitaria. Papel de la leche y sus componentes naturales. *Nutrición Hospitalaria*, 38(spe2), 17-22. Epub 01 de noviembre de 2021. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.3791>
- Carcamo Vargas, G. I., & Mena Bastías, C. P. (2006). Alimentación saludable. *Horizontes Educativas*, (11). <https://www.redalyc.org/pdf/979/97917575010.pdf>
- Chávez Saltos, M. R., & Balda Zambrano, H. D. (2022). Actividad física para mejorar los hábitos alimenticios en estudiantes de 10-12 años. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 7(11), 630-661. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9263506>
- Espejo, Juan Pablo, Tumani, María Fernanda, Aguirre, Carolina, Sánchez, Julieta, & Parada, Alejandra. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista chilena de nutrición*, 49(3), 391-398. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391>
- Garcés-Rimón, M., & Miguel Castro, M. (2016). 8 hábitos de vida saludable desde la adolescencia. *Revista de Estudios de Juventud*, 112 (Junio), 107-129. https://www.injuve.es/sites/default/files/revista112_8.pdf
- García Buitrago, J., & Tabarquino Muñoz, R. A. (2025). Incluir profesionales en educación física en el sistema de salud colombiano: enfoque desde la

gobernanza. *Tendencias*, 26(1), 216–242.
<https://doi.org/10.22267/rtend.252601.271>

García, O. E., & Rodríguez, C. C. (2011). La educación en nutrición: el caso de la fibra en la dieta. *Revista de Investigación*, 35(73), 11-24.
<https://www.redalyc.org/pdf/3761/376140388001.pdf>

González Díaz, C. (2013). Publicidad de alimentos y mensajes de salud: Un estudio exploratorio. *Ámbitos. Revista Internacional de Comunicación*, (23). <https://www.redalyc.org/pdf/168/16832254003.pdf>

Guaresti G, Clausen M, Espínola N, Graciano A, Guarnieri L & Perelli L. (2024) Childhood obesity and sugar-sweetened beverages in Río Negro. *Arch Argent Pediatr*, 122(6). <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2023-10109.eng>

Hernández-García, E., Álvarez-Martínez, B., & Ruiz-Ruisánchez, A. (2019). Salud y desempeño en estudiantes de distintos niveles académicos. *Revista Hospital Juárez*, 86(1), 33-38.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/juarez/ju-2019/ju194e.pdf>

Ibarra Mora, Jessica, Hernández Mosqueira, Claudio Marcelo, & Ventura-Vall-Llovera, Carles. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 23(4), 292-301. Epub 13 de octubre de 2020.
<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.23.4.804>

Leon De la Cruz, J. Y., Carhuajulca Saavedra, L. F., Mayori Alexandra Jaramillo Vega, Torres Fabian, S. F., García Ramos, W., & Alvarez Huari, M. Y. (2023). Impacto de la Nutrición en el Rendimiento Académico: Una Revisión Narrativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(5), 9074-9089. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8476

López-Sobaler, Ana M., Aparicio Vizueté, Aránzazu, & Ortega, Rosa M.. (2017). Papel del huevo en la dieta de deportistas y personas físicamente activas. *Nutrición Hospitalaria*, 34(Supl. 4), 31-35.
<https://dx.doi.org/10.20960/nh.1568>

- Medalla Montes, Y. (2023). Hábitos alimentarios y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes del sexto grado de la Institución Educativa Pedro Pablo Atusparia, Huaraz 2023. Universidad Norbert Wiener. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/10329>
- Ministerio de Educación del Perú. (2016). Currículo Nacional de la Educación Básica. <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016.pdf>
- Molina-Márquez, I., Retamal, F. ., Gutierrez-Viveros, K. ., Zuloaga-Riquelme , V., Molina- Elizalde , J. P. ., & González-Albornoz , P. (2024). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de la Universidad Adventista de Chile, Chillán (Knowledge about healthy eating in students of the Adventist University of Chile, Chillán). *Retos*, 57, 715–724. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.105077>
- Moreno, L.K.L., Cárdenas, V.C., & Torres, D.M.V. (2023). Promotion of healthy eating and physical activity among adolescents of the Villa del Socorro Educational Institution in the city of Medellín [Promoción de una alimentación saludable y actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Villa del Socorro de la ciudad de Medellín]. *Revista Espanola de Nutricion Comunitaria Volume 29, Issue 3*.
- Ochoa-Avilés, A. (2025). Alimentación saludable y sostenible, un reto de salud multidisciplinar. *Alan, archivos latinoamericanos de nutrición*. <https://doi.org/10.37527/2023.73.S2.001>
- Organización Mundial de la Salud [OMS], (2018). Dieta saludable. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Pérez Hernández I. (2023). Aplicación del modelo de perfiles nutricionales OMS 2015 para la reducción de azúcares añadidos en lácteos infantiles. *Nutr Hosp* 2023; 40(2):67-69. DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.04959>

Reyes Chávez, Luis Reynaldo, Ruperti León, Leo, Cevallos Zambrano, Carmen Jacqueline, Hidalgo Barreto, Johnny Telmo, & Rosales Paneque, Fredy Rafael. (2019). Alimentación Saludable, Actividad Física y Enfermedades Asociadas en la Parroquia Tarqui de Manta, Ecuador. *Correo Científico Médico*, 23(4), 1333-1346. Epub 01 de diciembre de 2019. Recuperado en 08 de enero de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812019000401333&lng=es&tlng=es.

Reséndiz-Martínez, L., Ronquillo-González, D., Vázquez-Bravo, F., de la Torre-Carbot, K., & Caamaño, M.C. (2024). Exploración de necesidades, motivaciones y limitaciones en relación con la alimentación saludable y recursos digitales: un estudio cualitativo en un entorno de educación primaria en México. *Atención Primaria*, 56, (8). <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2024.102933>

Salazar Quero, J.C., & Crujeiras Martínez, V. (2021). Nutrición en el adolescente. *Tratamiento en Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica*, 769-782. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8223314>