

**EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y CONOCIMIENTOS NUTRICIONALES EN
ESTUDIANTES DE BACHILLERATO PARA EL DESARROLLO DE PRÁCTICAS
SALUDABLES****FOOD EDUCATION AND NUTRITIONAL KNOWLEDGE AMONG HIGH SCHOOL
STUDENTS TO PROMOTE HEALTHY HABITS****Autora: ¹ Kerly Grace Montalván Eguez**¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0005-2084-3042>¹E-mail de contacto: kmontalvan1@uees.edu.ecAfiliación: ¹*Universidad de Especialidades Espíritu Santo (Ecuador)

Artículo recibido: 24 de julio del 2026

Artículo revisado: 24 de agosto del 2026

Artículo aprobado: 22 de septiembre del 2026

¹ Licenciada en Pedagogía de la Química y Biología, graduada de la Universidad de Guayaquil (Ecuador).**Resumen**

La educación para la alimentación en la adolescencia tiene por objeto dar forma a un conjunto de conocimientos, actitudes y prácticas que tienen interés en cuanto a la alimentación y la salud. En la escuela, la educación nutricional ayuda a obtener el conocimiento de la interrelación entre alimentos, procesos biológicos y decisiones cotidianas, pero el conocimiento no significa necesariamente la realización. En el presente trabajo se ha analizado la actitud del alumnado de bachillerato relacionada con la educación para la alimentación, el conocimiento en nutrición de la educación nutritiva y su posterior relación con prácticas saludables. La investigación se ha realizado bajo un enfoque mixto, de campo y bibliográfico-documental, objetivo aplicado, nivel descriptivo, diseño no experimental, corte transversal e inferencia deductiva. La población objeto de estudio fue de 60 alumnos, 2 docentes de Ciencias Naturales, 1 autoridad académica, realizando una encuesta con escala de Likert y entrevistas a docentes y autoridad institucional.

Los resultados mostraron que el 42 % tuvo consideró favorablemente la claridad y aplicabilidad de los contenidos nutricionales; el 77 % consideró favorable el uso de recursos

complementarios, y solamente el 35 % consideró favorable la aplicación de criterios aprendidos para seleccionar alimentos. Igualmente, el 90 % pensaba que una guía didáctica interactiva incrementaría la motivación de los estudiantes y su aplicabilidad en las clases. En conclusión, se percibe que hay una brecha existente entre el conocimiento de nutrición y las prácticas de alimentación, lo que manifiesta la necesidad de fortalecer una educación contextualizada y práctica.

Palabras clave: Educación alimentaria, Conocimientos nutricionales, Adolescentes, Hábitos alimentarios, Educación secundaria.

Abstract

Food education during adolescence aims to shape a set of knowledge, attitudes, and practices related to nutrition and health. At school, nutrition education helps students understand the interrelationship between food, biological processes, and everyday decisions; however, knowledge does not necessarily translate into practice. This study analyzed the attitudes of high school students regarding food education, their nutritional knowledge, and its subsequent relationship with healthy practices. The research was conducted using a mixed-

methods, field-based, and bibliographic-documentary approach, with an applied objective, descriptive level, non-experimental design, cross-sectional approach, and deductive inference. The study population consisted of 60 students, 2 Natural Sciences teachers, and 1 academic authority. A Likert-scale survey was administered, along with interviews with teachers and the institutional authority.

The results showed that 42% considered the clarity and applicability of nutritional content favorable; 77% considered the use of complementary resources favorable, while only 35% considered the application of the criteria learned to select foods favorable. Likewise, 90% believed that an interactive teaching guide would increase student motivation and its applicability in classes. In conclusion, a gap is perceived between nutritional knowledge and eating practices, demonstrating the need to strengthen contextualized and practical education.

Keywords: Food education, Nutritional knowledge, Adolescents, Dietary habits, Secondary education.

Sumário

A educação alimentar durante a adolescência tem como objetivo formar um conjunto de conhecimentos, atitudes e práticas relacionados à alimentação e à saúde. Na escola, a educação nutricional contribui para a compreensão da inter-relação entre os alimentos, os processos biológicos e as decisões cotidianas; entretanto, o conhecimento não significa necessariamente sua aplicação na prática. Neste trabalho, foram analisadas as atitudes dos estudantes do ensino médio relacionadas à educação alimentar, seus conhecimentos sobre nutrição e sua posterior relação com práticas saudáveis. A pesquisa foi realizada sob uma abordagem mista, de campo e bibliográfica-documental, com objetivo aplicado, nível descritivo, delineamento não experimental, corte transversal e inferência dedutiva. A população do estudo foi composta

por 60 estudantes, 2 professores de Ciências Naturais e 1 autoridade acadêmica. Foi aplicada uma pesquisa com escala de Likert e realizadas entrevistas com os professores e com a autoridade institucional. Os resultados mostraram que 42% consideraram favoráveis a clareza e a aplicabilidade dos conteúdos nutricionais; 77% consideraram favorável o uso de recursos complementares, enquanto apenas 35% consideraram favorável a aplicação dos critérios aprendidos para selecionar alimentos. Da mesma forma, 90% consideraram que um guia didático interativo aumentaria a motivação dos estudantes e sua aplicabilidade nas aulas. Em conclusão, percebe-se a existência de uma lacuna entre o conhecimento nutricional e as práticas alimentares, o que demonstra a necessidade de fortalecer uma educação contextualizada e prática.

Palavras-chave: Educação alimentar, Conhecimentos nutricionais, Adolescentes, Hábitos alimentares, Educação secundária.

Introducción

La alimentación durante la etapa de la adolescencia constituye uno de los determinantes del crecimiento y desarrollo tanto físico como cognitivo, emocional y social de las personas. En esta etapa se define por los cambios que establece; por los hábitos que empieza a consolidar, que pueden no solo perpetuarse sino también llegar a la vida adulta; por lo que el aprendizaje de conocimientos a nivel de la nutrición es importante en este sentido.

La Organización Mundial de la Salud indica que las pautas alimentarias que se establecen durante la niñez y la adolescencia podrían persistir durante la edad adulta, lo que pone nuevamente de relieve la importancia de

cultivar hábitos saludables desde estas etapas, lo cual resulta decisivo.

La adecuada, equilibrada, moderada y variada alimentación se puede concebir como sinónimo de realizar la educación para la salud. Por esta razón, la educación alimentaria no debe sólo implicar ofrecer información, sino que debería propiciar la adquisición de conocimientos, habilidades y criterios que capaciten al alumnado para llevar a cabo elecciones responsables en relación con su alimentación.

La escuela tiene importancia en este escenario, pues los alumnos pasan gran parte de su tiempo dentro de este espacio y aprenden elementos que pueden cambiar la manera en la que advierten la alimentación y cómo toman decisiones en alimentación. Es por esto que el entorno escolar puede ser un espacio adecuado para el desarrollo de conocimientos, habilidades y hábitos de alimentación saludable.

La Organización Mundial de la Salud establece que la escuela debe considerarse el espacio ideal para promover hábitos alimentarios equilibrados y propone que se deberían adoptar estrategias considerando la educación, el entorno escolar y las opciones de acceso a alimentos apropiados (World Health Organization, 2023).

Por eso, la educación alimentaria debe sobrepasar la idea que solamente tiene que ver con la mera transmisión y memorización de información acerca de calorías, proteínas, azúcares, vitaminas o minerales, orientándose en la constitución de capacidades para interpretar la información nutricional y saber

utilizarla en situaciones de alimentación habitual.

La educación en esta materia tiene que permitir la relación de la materia con elementos concretos de la vida cotidiana, como el momento de elegir alimentos, la reconociendo de productos ultra procesados, el momento de planificar las comidas y el momento de analizar de forma crítica la información en relación al cuerpo y la alimentación.

De este modo, Silvera Téllez y colaboradores (2023), en un estudio en 450 adolescentes en una escuela secundaria de Cuba, hallaron que el 84 % de los encuestados afirmaba que una alimentación saludable era igual a una alimentación completa y equilibrada, y el 71.9 % afirmaba que reconocía los grupos básicos de alimentos, pero una parte considerable no los identificaba correctamente.

Los resultados de este estudio muestran que los conocimientos sobre la alimentación sana no son suficientes para desarrollar una concepción global de la alimentación y para aplicarlo a las conductas alimentarias en la vida cotidiana de los sujetos. Por eso, es importante potenciar programas de intervención educativa que ayuden a transformar los conocimientos sobre la nutrición en habilidades que puedan ser aplicadas a situaciones de la vida cotidiana.

Monge Moreno et al. (2024) demostraron la importancia que tienen los hábitos alimentarios en la adolescencia debido a su conexión con diversos indicadores relacionados con el estado de salud. De ahí que los autores consideren conveniente incluir la alimentación dentro de un enfoque más amplio que contemple el estilo de

vida del adolescente y que se refuercen, también, las acciones educativas orientadas a la promoción de decisiones alimentarias saludables en esta etapa.

La imagen corporal también forma parte de la educación alimentaria en la adolescencia. Así lo manifiestan Ávila-Ortiz et al. (2025) a partir de un estudio en el que participaron 560 adolescentes de escuelas secundarias públicas de la zona noroeste de México, en el que encontraron que el 47 % de los adolescentes presentaron distorsión de la imagen corporal; además, encontraron que esta distorsión se asociaba a diferencias en algunas de las prácticas alimentarias.

Estos hallazgos evidencian la necesaria consideración de la alimentación y la imagen corporal desde una mirada holística en las acciones educativas, y no desde una mirada focalizada en la consideración del peso o la apariencia física. Se lograría así tener una relación equilibrada con los alimentos y facilitar a la hora de hacer prácticas que van dirigidas a cuidar la salud.

Desde el punto de vista preventivo, los hallazgos latinoamericanos sugieren que las acciones educativas deben dirigirse a la alimentación desde el enfoque integral. Silvera Téllez et al. (2023) concluyeron que las prácticas alimentarias observadas en adolescentes cubanos justificaban la implementación de programas de intervención en las escuelas incorporando al personal docente, la familia y los servicios de salud.

Por lo tanto, la escuela tiene que entender la educación sobre la alimentación de una forma

global. No se trata de enseñar qué son los nutrientes o cuáles deben ser los alimentos que hay que consumir, sino de dar herramientas para decodificar la información, analizar su contexto, dudar de los mensajes comerciales, reconocer la existencia de prácticas de riesgo y tomar decisiones responsables.

Este estudio investiga de qué forma los escolares de educación secundaria perciben la educación alimentaria recibida y en qué grado manifiestan que los saberes nutricionales obtenidos pueden trasladarse a las prácticas alimentarias cotidianas. La problemática que se ha evidenciado se vincula con el estar existente un vacío entre la enseñanza conceptual de la nutrición en la educación para la salud y su práctica en la vida práctica.

Por ello el objetivo que tiene la investigación es poder analizar la percepción que tienen los alumnos de segundo de bachillerato de educación secundaria sobre la educación alimentaria y los conocimientos nutricionales recibidos y su vinculación con el desarrollo de prácticas alimentarias saludables.

Educación alimentaria durante la adolescencia

La educación alimentaria se puede entender como un proceso educativo por el cual las personas pueden adquirir conocimientos, habilidades, actitudes y perspectivas que les permitan establecer relaciones responsables con los alimentos y con su salud.

En el caso de los adolescentes, este proceso es especialmente importante ya que se maduran comportamientos que pueden perdurar en

etapas posteriores. La educación alimentaria en la adolescencia debe concebirse como un proceso de modificación de las actitudes y prácticas, además del incremento de los conocimientos.

Silvera Téllez et al. (2023), en una investigación sobre adolescentes de secundaria de Cuba, vieron que el conocimiento auto-referido sobre alimentación saludable no siempre se correspondía con la correcta identificación de los grupos de alimentos o con prácticas alimentarias saludables.

De esta manera, el contexto escolar puede ser una oportunidad para potenciar los conocimientos sobre alimentación saludable y propiciar una aplicación en los contextos de alimentación diaria. El contexto escolar es un contexto importante para el desarrollo de los conocimientos y prácticas de alimentación saludable.

Olivar et al. (2024), mediante una intervención educativa aplicada con adolescentes mexicanos de 15 a 19 años, corroboraron que es pertinente llevar a cabo acciones educativas estructuradas relacionadas con el desarrollo de los hábitos alimentarios en esta etapa.

Por esta razón, la educación alimentaria en las escuelas debe orientarse para que el alumnado pueda establecer relaciones entre la ciencia en la alimentación y situaciones concretas de selección de alimentos y consumo de los mismos.

Por lo tanto, los programas de educación alimentaria escolar tienen que estar orientados a promover la competencia práctica. El alumno

ha de conocer la información, pero también ha de aprender a utilizarla para resolver situaciones concretas en relación a la alimentación que le conciernen.

Conocimientos nutricionales y alfabetización alimentaria

Hoy en día, los conocimientos que están asociados a todo lo relacionado con la nutrición marcan un punto de partida a la hora de conocer las características de los alimentos en cuanto a sus requisitos para el cuerpo humano, ya que estos conocimientos pueden ayudar a interpretar información acerca de los nutrientes, de la composición de los alimentos, de los requerimientos nutricionales, etc.

Pero bien es verdad que el simple hecho de adquirir estos conocimientos no asegura que las prácticas alimentarias saludables se vayan a llevar a cabo. No obstante, el saber sólo no garantiza una conducta alimentaria saludable. En este sentido, el conocimiento nutricional ha de vincularse con competencias que generen en el estudiante la capacidad de interpretar y utilizar la información relacionada con los alimentos.

Parra et al. (2022) a partir de una investigación llevada a cabo con un grupo de adolescentes de la zona sur del Ecuador revisaron su conocimiento y el uso del etiquetado nutricional tipo semáforo. Estos autores encontraron una proporción muy elevada de participantes que tenían niveles medio/alto de conocimiento de esta información, aunque no la generalizaban en el momento de la selección de alimentos.

Estos resultados muestran la importancia de desarrollar habilidades relacionadas con la práctica de convertir el conocimiento en unos criterios para la toma de decisiones. De la misma forma Silvera Téllez et al. (2023) mostraron que el conocimiento sobre alimentación saludable no siempre es utilizado en las prácticas adecuadas.

Si bien una importante proporción de los adolescentes cubanos manifestaron conocer los grupos básicos de alimentos, muchos de ellos no lograron identificarlos y se evidenciaron prácticas de consumo de bebidas azucaradas y alimentos fritos.

Estos resultados permiten justificar el hecho de que la educación nutricional ha de ir más allá de la simple transmisión de contenidos conceptuales que han de favorecer la capacidad de utilización de los conocimientos en las decisiones alimentarias cotidianas.

La interrelación de los conocimientos, actitudes y prácticas es muy importante para la comprensión del comportamiento alimentario en el periodo de la adolescencia. En el estudio de Rivas Pajuelo et al. (2021), este análisis es realizado sobre adolescentes peruanos y se concluye que es importante que el análisis se lleve a cabo en conjunto porque la adquisición de conocimientos no es suficiente para adquirir prácticas adecuadas.

Prácticas alimentarias saludables

Durante la adolescencia las prácticas alimentarias pueden cambiarse debido a factores diversos (ejemplo: contexto escolar, progresiva autonomía de los adultos, relación

con los iguales, disponibilidad de alimentos, hábitos alimentarios del entorno familiar) y que, a la vez, pueden incidir en cuanto a la elección, preparación, frecuencia y consumo de los alimentos.

Los patrones de alimentación pueden cambiar a medida que avanzamos hacia la etapa de la adolescencia, como resultado de determinados factores relacionados con los hábitos de vida y con el contexto social.

Monge-Moreno et al. (2024), en un estudio realizado con adolescentes ecuatorianos de entre 10 y 19 años, investigaron los hábitos alimentarios y los niveles de actividad física, considerando además diferentes variables metabólicas y hepáticas. El análisis de estos factores permitió abordar la relación entre los estilos de vida de los adolescentes y determinados indicadores relacionados con su estado de salud.

Sus hallazgos vienen a dar soporte a la propuesta de fomentar desde la educación los hábitos de alimentación en consonancia con estilos de vida saludables, entendiendo que las decisiones sobre la alimentación forman parte de un contexto mayor de conductas alimentarias saludables. De esta manera, las prácticas alimentarias también son objeto de estudio considerando la relación que existe entre los hábitos de consumo, la cultura alimentaria y la sostenibilidad.

Investigación llevada a cabo por Sanhueza et al. (2023) sobre el consumo y la sostenibilidad de preparaciones tradicionales y típicas chilenas en hogares de la región centro-sur de Chile abunda en evidencias de que las prácticas alimenticias

también están mediadas por determinados factores culturales y sociales. Dichas mediaciones deben ser incorporadas en la educación alimentaria, en tanto las decisiones en torno a los alimentos se fraguan en determinados contextos familiares y socioculturales concretos.

Estas evidencias permiten afirmar que la educación alimentaria no debe centrarse únicamente en los aspectos nutricionales, sino que también tiene que incluir el contexto cultural en el que se producen las prácticas alimentarias. Dentro del contexto ecuatoriano, han sido considerados los hábitos alimentarios en la adolescencia desde una postura de salud y estado nutricional. Meneses y cols (2025) llevaron a cabo una investigación de hábitos alimentarios, el consumo de alcohol y el estado nutricional de los y las adolescentes ecuatorianas en donde resaltan la importancia de considerar los hábitos alimentarios dentro de un enfoque integrador de promoción de la salud.

Estas evidencias avalan la importancia de fortalecer desde el ámbito educativo los conocimientos y prácticas que favorezcan decisiones alimentarias saludables. La alimentación saludable no se puede reducir a la prohibición de determinados productos.

La OMS propone que una alimentación saludable debe responder a las características de adecuada, equilibrada, moderada y variada, priorizando los alimentos mínimamente procesados y evitando consumir productos con cantidades elevadas de grasas alimentarias poco saludables, azúcares libres y sodio. Por lo tanto, la educación alimentaria debe dar pistas que permitan al estudiante valorar los alimentos

desde un enfoque global y no sólo teniendo en cuenta categorías fijas de “bueno” o “malo”.

Recursos educativos y aprendizaje nutricional

Los recursos didácticos contribuyen a que se comprendan contenidos científicos que pueden no ser del todo comprensibles para los estudiantes. Los recursos más emblemáticos: vídeos, infografías, guías, simuladores, actividades de laboratorio o estudios de caso, permiten la vinculación de las ideas biológicas con situaciones concretas de la vida cotidiana.

Con la finalidad de promover la relación entre los conocimientos de la nutrición y las prácticas alimentarias, pueden ser muy útiles los recursos educativos. Olivar et al. (2024), mediante una intervención educativa aplicada a adolescentes mexicanos, de 15 a 19 años, evaluaron, por un lado, los cambios producidos en sus hábitos alimentarios y, por el otro, constataron la importancia de las acciones educativas para promover comportamientos saludables.

Estos resultados pueden ser considerados como un respaldo para la incorporación de recursos didácticos complementarios como guías, talleres, actividades prácticas de campo o materiales interactivos que estimulen la relación entre los aspectos nutricionales y situaciones de la vida diaria. Los hallazgos de investigaciones realizadas en América Latina avalan igualmente la relevancia de llevar a cabo un desarrollo de estrategias estructuradas en la educación. Silvera-Téllez y colaboradores (2023) indicaron la oportunidad y necesidad de realizar programas de intervención en la educación en los centros educativos de las escuelas, en el

terco con los docentes, las familias y los servicios de salud, al ser las dificultades tanto en los conocimientos como en las prácticas alimentarias de los adolescentes los aspectos que se deben supervisar.

A su vez, Olivar et al. (2024) aportan la utilidad de una intervención educativa para la modificación de los hábitos alimentarios de adolescentes mexicanos. Estos antecedentes en su conjunto dan cuenta de las posibilidades sobre la utilización de recursos didácticos que favorablemente contribuyan a los conocimientos, pues su análisis permite encontrar puntos en común en la necesidad de intervención educativa.

Alimentación, imagen corporal y redes sociales

La conexión entre la alimentación y la imagen corporal representa un aspecto importante en la adolescencia, dado que tener contacto con algunos modelos corporales puede contribuir a la comparación social, incluido el modo en el que la persona adolescente llega a concebir su propio cuerpo.

Los resultados anteriores subrayan la postura de que las intervenciones implementadas en las estrategias de promoción de la alimentación han de englobar otros subtemas, además de la promoción de la alimentación sana, entre los que se podrían destacar la percepción corporal o la forma en la que los adolescentes interpretan la alimentación o su propio cuerpo.

De esta perspectiva, la educación alimentaria debería promover una visión global de la alimentación, y ayudar a los alumnos mediante

los distintos tipos de recursos para que sean capaces de analizar con un pensamiento crítico la información relacionada con el cuerpo, los alimentos y los hábitos de salud que les llega en los diferentes contextos sociales.

Educación alimentaria y prevención de conductas alimentarias de riesgo

La educación nutricional también podría ayudar a la producción de condiciones preventivas de las conductas alimentarias nocivas. No obstante, la prevención debe evitar realizar mensajes que logren esa culpabilización o la estigmatización del peso o la preocupación por la alimentación.

Las conductas alimentarias de riesgo demandan un planteamiento educativo que tenga en cuenta tanto los hábitos de la alimentación como la percepción de la imagen corporal. En un estudio realizado por Ávila Ortiz et al. (2025), la distorsión de la imagen corporal se encuentra en el 47 % de los adolescentes estudiados; el propio estudio relacionado también con los hábitos la imagen corporal y la alimentación con algunas prácticas alimentarias concretas.

En este sentido, la educación nutricional que se propone para los adolescentes debería de evitar acciones centradas en la restricción o en el peso corporal, así como en la promoción de conocimientos, habilidades y actitudes que garanticen una relación equilibrada con la alimentación y con la propia imagen corporal. La propuesta educativa, así, debería encauzar el enfoque hacia la producción de conocimientos y habilidades saludables, pero sin convertir a la alimentación en una nueva fuente de ansiedad o presión.

Análisis y resultados

Los resultados obtenidos del cuestionario aplicado a los 60 alumnos de bachillerato proporcionaron la información necesaria para conocer sus percepciones sobre la enseñanza de la nutrición, sobre su apropiación de los conocimientos en esta disciplina y la aplicación de estos en las prácticas alimentarias cotidianas.

Esta información fue completada a través de entrevistas semiestructuradas realizadas a dos docentes del área de Ciencias Naturales y una autoridad académica. La información extraída permitió complementar los resultados cuantitativos y conocer la percepción del personal educativo sobre el contenido docente relacionado con la enseñanza de la nutrición y las dificultades para trasladar el conocimiento a las prácticas alimentarias.

Uno de los primeros resultados corresponde a la percepción de los estudiantes sobre la claridad y aplicabilidad de los contenidos de nutrición que se encuentran en la asignatura de Biología. Tal como lo señala la Tabla 1, el 42 % del alumnado manifestó estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que el contenido de nutrición es comprensible y se puede aplicar en las actividades del día a día. Un 40 % sostuvo una actitud neutral, mientras que un 18 % manifestó una valoración negativa.

Tabla 1

Percepción sobre la claridad y aplicabilidad de los contenidos de nutrición

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	6	10 %
En desacuerdo	5	8 %
Neutral	24	40 %
De acuerdo	15	25 %

Totalmente de acuerdo	10	17 %
Total	60	100 %

Nota. Elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a estudiantes de bachillerato.

En relación con el uso de recursos de didáctica complementaria, el 77 % del alumnado manifestó estar de acuerdo o totalmente de acuerdo con que recursos como vídeos, guías o talleres contribuyen a la comprensión de los temas de alimentación saludable. Por otra parte, el 17 % presentó respuestas neutrales y el 6 % respuestas desfavorables.

Tabla 2

Valoración de los recursos didácticos para la comprensión de la alimentación saludable

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	2	3 %
En desacuerdo	2	3 %
Neutral	10	17 %
De acuerdo	25	42 %
Totalmente de acuerdo	21	35 %
Total	60	100 %

Nota. Elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a estudiantes de bachillerato.

En cuanto a la selección diaria de alimentos bajo criterios de nutrición aprendidos en la institución, el 35 % de los estudiantes evaluó dicha afirmación de manera favorable, el 42 % la evaluó de manera desfavorable y el 23 % mantuvo una valoración neutral.

Tabla 3

Aplicación de los conocimientos nutricionales en la selección diaria de alimentos

Respuesta	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	10	17 %

En desacuerdo	15	25 %
Neutral	14	23 %
De acuerdo	16	27 %
Totalmente de acuerdo	5	8 %
Total	60	100 %

Nota. Elaboración propia a partir del cuestionario aplicado a estudiantes de bachillerato.

En las entrevistas realizadas, los dos docentes y la autoridad académica manifestaron que los estudiantes logran explicar conceptos relacionados con los macronutrientes, el metabolismo y los alimentos saludables. Sin embargo, también señalaron dificultades para trasladar esos conocimientos hacia las decisiones alimentarias de cada día.

Asimismo, las entrevistas mostraron la existencia de hábitos alimentarios previos, la omisión del desayuno y dificultades para aplicar los criterios nutricionales en la cotidianidad. Los participantes también señalaron que la información proporcionada a través de las redes sociales repercute en la forma de percibir los alimentos y la imagen corporal.

En conjunto, los resultados cuantitativos muestran una valoración favorable de los recursos didácticos complementarios, mientras que la aplicación de los conocimientos nutricionales en la selección diaria de alimentos presenta una valoración menos favorable. Los resultados cualitativos obtenidos mediante las entrevistas coinciden con esta diferencia entre el conocimiento de contenidos nutricionales y su aplicación en situaciones cotidianas.

Discusión

Los resultados obtenidos son indicativos de que, si bien la valoración de los contenidos de nutrición es en general favorable, una proporción importante de los estudiantes no realiza una valoración determinante de ellos en lo que respecta a su aplicabilidad en la práctica.

Concretamente, el predominio de respuestas neutras puede ser interpretado como un indicador de que los contenidos relacionados con la nutrición, no siempre presentan conexiones directas con experiencias vitales que permitan establecer vínculos entre los conceptos biológicos y la toma de decisiones de alimentación cotidiana.

Este dato puede estar relacionado con lo descrito por diferentes autores que han realizado investigaciones en un contexto latinoamericano donde se evidencia una disyuntiva entre el conocimiento de la nutrición y su aplicación.

Silvera Téllez et al. (2023), en su investigación con adolescentes cubanos, identificaron que una proporción elevada de los estudiantes aseguraba afirmaciones en relación a los principios de alimentación saludable; sin embargo, se constató que existían dificultades para poder reconocer los grupos de alimentos y poder ejecutar prácticas adecuadas.

Por su parte Olivar et al. (2024) identificaron la efectividad de una intervención encaminada a los hábitos alimentarios saludables en el caso de los adolescentes mexicanos; estos antecedentes permitirían avalar la postura de que la educación nutricional tiene que configurarse como un conjunto de conocimientos y

estrategias que permitan integrar los contenidos con las situaciones cotidianas de las personas.

En este sentido, la dificultad que se constata en las entrevistas no se corresponde estrictamente a la comprensión de la información, sino a la utilización de esta para tomar decisiones con respecto a la alimentación saludable. La valoración positiva de los recursos didácticos complementarios también resulta relevante.

La alta consideración que los alumnos y las alumnas otorgan a vídeos, guías y talleres indica que estos recursos pueden constituir un apoyo para complementar la enseñanza tradicional. El aprendizaje de la alimentación no tiene que limitarse a la transmisión de información, sino que ha de posibilitar la relación de los saberes científicos con situaciones concretas de la vida cotidiana.

Estas consideraciones son de especial interés ya que la educación alimentaria no se refiere únicamente a ofrecer recursos informativos, sino también a hacer posible el acceso de los estudiantes a la oportunidad de argumentar sobre supuestos, optar o decidir sobre situaciones concretas y relacionar la información científica con la realidad cotidiana.

Los datos investigados coinciden con las evidencias encontradas en la literatura de intervención educativa latinoamericana. En este sentido, Olivar et al. (2024), mediante una intervención aplicada a adolescentes de 15 a 19 años de edad en México, evidenciaron la necesidad de implementar intervenciones educativas estructuradas, orientadas hacia el desarrollo de acciones que contribuyan a la mejora de los hábitos alimentarios saludables.

Estos antecedentes respaldan la implementación de recursos didácticos que favorezcan la comprensión de los contenidos y su relación con situaciones de la vida cotidiana.

Esta evidencia permite comprender las valoraciones positivas que los estudiantes realizan sobre los recursos didácticos, ya que las estrategias educativas pueden ayudar en la comprensión de la materia y favorecer la aplicación de los conocimientos en comportamientos relacionados con la alimentación.

La Organización Mundial de la Salud indica que los patrones de alimentación instaurados en la infancia y la adolescencia pueden perdurar en fases posteriores de la vida, lo que pone de manifiesto la necesidad de trabajar por una alimentación saludable, equilibrada, moderada y variada desde edades tempranas (World Health Organization, 2023).

A su vez, UNICEF (s. f.) reconoce que la adolescencia constituye una etapa importante para la consolidación de hábitos relacionados con la alimentación y la salud. Estos planteamientos apoyan la valoración de acciones educativas que no solo favorezcan la adquisición de contenidos sobre alimentación, sino que también permitan llevarlos a las decisiones alimentarias cotidianas.

Por otra parte, la mayor concentración de respuestas negativas respecto a la aplicación de los conocimientos nutricionales en la selección diaria de alimentos permite identificar una dificultad en la transferencia del aprendizaje escolar hacia la conducta alimentaria. El presente resultado toma una importancia sobre

todo al realizarlo en comparación con la evidencia obtenida sobre el mismo aspecto con adolescentes de Ecuador y Cuba.

Parra et al. (2022), en un estudio del conocimiento y uso del etiquetado nutricional tipo semáforo en adolescentes de Ecuador, encontraron que, aunque se daba un buen conocimiento sobre el etiquetado, la información no era siempre utilizada para elegir los alimentos.

En la misma dirección, Silvera Téllez et al. (2023) observaron que los adolescentes cubanos podían expresar conocimientos sobre alimentación saludable, sin que estos necesariamente se reflejaran en la identificación de los grupos de alimentos o en las prácticas alimentarias.

La problemática también puede estar relacionada con determinados factores externos al aula. Las entrevistas mostraron la existencia de hábitos alimentarios previos, la omisión del desayuno y dificultades para aplicar los criterios nutricionales en la cotidianidad. Del mismo modo, los participantes señalaron que la información proporcionada a través de las redes sociales repercute en la forma de percibir los alimentos y la imagen corporal.

Con respecto a la imagen corporal, la evidencia latinoamericana también plantea la necesidad de abordar esta dimensión dentro de la educación alimentaria. Ávila Ortiz et al. (2025), en adolescentes del noroeste de México, detectaron que el 47 % de las personas jóvenes presentaba una distorsión de la imagen corporal y que esta situación se asociaba con variaciones

en algunas prácticas relacionadas con la alimentación.

Dichos datos conllevan la posibilidad de interpretar las preocupaciones mostradas en la formación educativa y, a su vez, son un aspecto a tener en consideración en el plano de la formación nutricional; por tal motivo, es necesario fomentar una visión equilibrada de la educación alimentaria, buscando que no se reduzca el contenido trabajado a mensajes en los que se aborde el peso y la apariencia física.

En este sentido, la enseñanza de la nutrición requiere estrategias de unión entre los materiales de Biología y la experiencia, la crítica y le permitan crear capacidad para tomar decisiones responsables.

La evidencia latinoamericana revisada respalda el carácter integral de la intervención. Silvera Téllez et al. (2023) abogan por la implementación de programas de intervención en las escuelas, debido a las deficiencias identificadas en los conocimientos y prácticas respecto a la alimentación de los adolescentes.

Asimismo, Ávila Ortiz et al. (2025), a partir de su investigación, enfatizan la necesidad de incluir la percepción corporal dentro de las estrategias de promoción de la alimentación saludable. En consecuencia, los antecedentes revisados permiten sostener que la educación alimentaria de los estudiantes de bachillerato debe articular conocimientos científicos, habilidades prácticas, pensamiento crítico y una adecuada comprensión de la relación entre la alimentación, la salud y la imagen corporal.

Bajo esta perspectiva, la institución educativa constituye un espacio adecuado para fortalecer la educación alimentaria. Los alumnos y las alumnas valoran los recursos interactivos y presentan una menor valoración de la aplicación práctica de los contenidos, mientras que el personal educativo reconoce dificultades relacionadas con el traslado del conocimiento hacia las decisiones alimentarias cotidianas.

Por tanto, una educación nutricional enfocada hacia el desarrollo de hábitos saludables debe articular conocimientos científicos con estrategias didácticas y situaciones del día a día, superando la concepción de la nutrición como un contenido exclusivamente conceptual dentro de la asignatura de Biología.

Conclusiones

Los resultados obtenidos permiten concluir que la educación alimentaria constituye un componente relevante en la formación integral de los estudiantes de bachillerato, debido a su aporte al desarrollo de conocimientos y criterios relacionados con la alimentación y el cuidado de la salud.

Sin embargo, los resultados muestran que la adquisición de conocimientos sobre la nutrición por sí sola no determina la aplicabilidad de esos contenidos en situaciones prácticas o en las conductas alimentarias cotidianas, lo que resalta la necesidad de encontrar enfoques educativos que traten de relacionar lo teórico con lo que acontece en situaciones más concretas de la vida cotidiana.

Entre otras consideraciones obtenidas a partir de la evaluación de la percepción de los estudiantes sobre la claridad y aplicabilidad de

los contenidos explicados en la asignatura de Biología acerca de la nutrición, se expone que el 42 % respondió de una forma favorable, un 40 % mostró una posición neutral y un 18 % presentó una valoración desfavorable.

Estos resultados evidencian que, aunque existe una percepción positiva en una parte importante del alumnado, todavía se requiere fortalecer la forma en que los contenidos nutricionales son abordados, procurando que los conocimientos científicos puedan ser comprendidos y relacionados con las decisiones alimentarias que los estudiantes enfrentan en su contexto cotidiano.

Respecto al empleo de recursos didácticos complementarios, el 77 % de los estudiantes manifestó una valoración favorable sobre la utilidad de videos, guías, talleres y otros materiales para favorecer la comprensión de los contenidos relacionados con la alimentación saludable.

Este resultado permite reconocer la importancia de diversificar las estrategias de enseñanza y complementar la exposición de contenidos con recursos que faciliten la comprensión, la participación y la relación entre los conocimientos nutricionales y las experiencias de los estudiantes.

Uno de los principales hallazgos corresponde a la dificultad para trasladar los conocimientos adquiridos hacia la práctica. Solo el 35 % de los estudiantes presentó una valoración favorable respecto al uso de los criterios nutricionales aprendidos en la institución para seleccionar alimentos en su vida cotidiana, mientras que el

42 % manifestó una valoración desfavorable y el 23 % permaneció neutral.

La distribución anterior pone de manifiesto una distancia entre el saber Nutricional y su aplicación práctica, que debe ser tenida en cuenta a la hora de confeccionar futuras orientaciones en materia de educación alimentaria.

Con base en lo que exponen los resultados, se considera que la educación alimentaria en bachillerato ha de ir más allá de un aprendizaje basado en la mera transmisión de información para implantar un modelo educativo a partir de aspectos como el aprendizaje de ciertas habilidades prácticas y de pensamiento crítico, así como la formación sobre la toma de decisiones de los alumnos en el ámbito de los hábitos alimentarios.

La incorporación de actividades contextualizadas, análisis de situaciones cotidianas, recursos audiovisuales, talleres y experiencias prácticas puede contribuir a que los estudiantes no solo reconozcan conceptos nutricionales, sino que también comprendan su utilidad y desarrollen criterios para aplicarlos en diferentes situaciones.

Asimismo, las entrevistas realizadas a los dos docentes y a la autoridad académica permitieron identificar la importancia de disponer de recursos educativos que faciliten la enseñanza de contenidos relacionados con la nutrición y su vinculación con la vida cotidiana.

Considerando lo anterior, el reforzamiento de los materiales y las estrategias didácticas puede suponer una oportunidad para mejorar el

proceso de enseñanza y mejorar el vínculo entre los contenidos de la Biología, la educación alimentaria y las prácticas saludables.

De igual forma, es pertinente plantear la implicación que tienen los contextos familiar, social y digital en la construcción de los hábitos y las visiones vinculadas con la alimentación, ya que durante la adolescencia el establecimiento de hábitos previos, la disponibilidad de alimentos de distinto tipo, la presión social y los contenidos de las redes sociales pueden intervenir en las opciones alimentarias.

Por esto motivo, la educación alimentaria debe plantearse desde una visión holística que contemple los conocimientos nutricionales al mismo tiempo que debe contemplar los factores contextuales que facilitan o que dificultan la adopción de prácticas de salud.

Finalmente, debido al carácter descriptivo, transversal y no experimental de la investigación, los resultados no permiten establecer relaciones causales entre la educación alimentaria, los conocimientos nutricionales y las prácticas alimentarias de los estudiantes.

No obstante, los hallazgos proporcionan evidencia contextual sobre las percepciones del alumnado y del personal educativo, y permiten identificar una necesidad concreta de fortalecer la educación alimentaria mediante estrategias didácticas que favorezcan la comprensión, la aplicación de los conocimientos y el desarrollo progresivo de prácticas alimentarias saludables.

Referencias bibliográficas

- Ávila-Ortiz, M. N., Nuñez-Rocha, G. M., Castro-Sánchez, A. E., Martínez-Rodríguez, A., Cano-Verdugo, G., & Hernández-Ruiz, K. J. (2025). Distorsión de la imagen corporal y prácticas de alimentación en adolescentes del noroeste de México. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 56-66.
- Meneses, A. B., Guanga, S. D., Moreno, M. M., & López, D. V. (2025). HÁBITOS ALIMENTARIOS, CONSUMO DE ALCOHOL Y ESTADO NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE ECUADOR. *LA CIENCIA AL SERVICIO DE LA SALUD Y NUTRICIÓN*, B_33-40.
- Monge-Moreno, A. M., Heredia-Aguirre, S. I., Rodríguez-Basantes, A. I., Jácome-Cartagena, H. R., Aimacaña-Saiteros, A. P., Monge-Moreno, C. R., & Insuasti-Cruz, J. (2024). Metabolic and hepatic alterations; eating habits and physical activity in Ecuadorian adolescents. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición (ALAN)*, 267-276.
- Olivar, M. M., Muñoz, J. J., Mendoza, A. K., Flores, C. M., & Ramos, C. G. (2024). Intervención educativa para hábitos alimentarios saludables en adolescentes de 15-19 años. *Ciencia Latina: Revista Multidisciplinar*, 9238-9252.
- Parra, T. V., Palacios, K., Carpio, C., Sarasty, O., González, M. S., Benítez-Miranda, P., & Carrión, J. P. (2022). Etiquetado nutricional tipo semáforo: conocimiento, uso y preferencias en los adolescentes ecuatorianos: Etiquetado nutricional tipo semáforo en Ecuador. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*.
- Rivas Pajuelo, S., Saintila, J., Rodríguez Vásquez, M., Calizaya-Milla, Y. E., & Javier-Aliaga, D. J. (2021). Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 87-94.
- SANHUEZA, J. V., PALMA, D. A., FIGUEROA, G. D., CABALÍN, M. D., FERNÁNDEZ, L. L., & BADILLA, O. L. (2023). CONSUMPTION AND FOOD SUSTAINABILITY OF TRADITIONAL AND TYPICAL CHILEAN PREPARATIONS IN HOUSEHOLDS IN A CENTRAL-SOUTHERN REGION OF CHILE.
- Silvera-Téllez, D. C., Rodríguez-Salvá, A. J., Terry-Berro, B. G., Chávez-Valle, H. N., Más-Gómez, M., Alvarado-Gómez, I. L., . . . Albriza-Sierra, D. B. (2023). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de enseñanza media en una localidad, Cuba 2022. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 273.
- World Health Organization. (2023). How school systems can improve health and well-being. Topic briefs: nutrition. *World Health Organization*.
- World Health Organization. (2025). Collaborative surveillance in action: Malawi, linking data systems and insights from non-health sectors.



Educación alimentaria y conocimientos nutricionales en estudiantes de bachillerato para el desarrollo de prácticas saludables © 2026 by Kerly Grace Montalván Eguez is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International. To view a copy of this license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

