Bionatura
International Journal of Biotechnology and Life Sciences
ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

Implementación de la Estrategia de promoción de hábitos de alimentación saludable en una sociedad científica estudiantil

Implementation of the Strategy for the Promotion of Healthy Eating Habits in a Student Scientific Society

Mabel de los Angeles Fuentes Lorente, [1]Jorge Díaz Sánchez [1], Maylena Gómez Babastro[2] Marlexi Frómeta Samón[2]

[1] Carrera de Licenciatura en Ciencias Alimentarias, Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz. Camagüey. Cuba. mabel.fuentes@reduc.edu.cu ORCID https://orcid.org/0000-0003-1689-6334, jorge.diaz@reduc.edu.cu. ORCID https://orcid.org/0000-0003-1193-8873

[2] Estudiante de la carrera de Licenciatura en Ciencias Alimentarias. Universidad de Camagüey Ignacio Agramonte Loynaz. Camagüey. Cuba. Maylena Gómez Babastro, maylena.gomez@reduc.edu.cu

Marlexi Frómeta Samón, marlexis.frometa@reduc.edu.cu

DOI: 10.70373/RB/2025.10.01.17

Resumen

Se desarrolló un estudio sobre hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de la sociedad científica Jóvenes por la Salud, teniendo en cuenta que el panorama mundial relacionado a la alimentación en los últimos años demuestra la existencia de una dieta poco saludable, provocando inseguridad alimentaria en la población. La investigación tiene como objetivo la implementación de la estrategia de promoción de hábitos de alimentación saludable, alimentos orgánicos y setas comestibles. Las acciones fueron valoradas de positivas tanto por estudiantes como por los promotores universitarios y profesores tutores. La entrevista post implementación se aplicó a los 22 estudiantes que pertenecen a la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la salud, (tres padecen enfermedades crónicas no trasmisibles, siete están bajo peso, tres sobrepesos y tres obesos). Los alimentos más consumidos son los refrescos, arroz, pan, azúcar. Dentro de los menos consumidos el pescado y los vegetales, aspecto que mejora después de la implementación. Eligen los alimentos por el sabor, nutrición y economía. Todos los entrevistados conocen que es un alimento orgánico. Solo consumen setas comestibles dos estudiantes, el resto no las ingieren, por no encontrarla con facilidad, no les gustan. Tres estudiantes no realizan ejercicios físicos con frecuencia. La estrategia implementada posibilitó a los estudiantes adquirir conocimiento sobre hábitos alimentarios saludables, alimentos orgánicos y setas comestibles y mejorar en parte su alimentación.

Palabras clave: hábitos alimentarios saludables, setas comestibles, alimentos orgánicos, estrategia de promoción de hábitos alimentarios saludables

Abstract

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

A study was conducted on healthy eating habits among students in the scientific society Young People for Health, considering that the global food landscape in recent years has shown the prevalence of an unhealthy diet, leading to food insecurity in the population. The research aimed to implement a strategy to promote healthy eating habits, organic foods, and edible mushrooms. The actions were positively evaluated by students, university promoters, and tutor professors. A post-implementation interview was conducted with the 22 students belonging to the Young People for Health Scientific Student Society (three have chronic non-communicable diseases, seven are underweight, three are overweight, and three are obese). The most consumed foods include soft drinks, rice, bread, and sugar. The least consumed foods are fish and vegetables, a pattern that improved after the implementation. Students choose foods based on taste, nutrition, and affordability. All interviewees are familiar with the concept of organic food. Only two students consume edible mushrooms, while the rest do not, either because they are not readily available or they do not like them. Three students do not engage in physical exercise regularly. The implemented strategy enabled students to acquire knowledge about healthy eating habits, organic foods, and edible mushrooms, contributing to a partial improvement in their diet.

Keywords: healthy eating habits, edible mushrooms, organic foods, strategy to promote healthy eating habits

Introducción

La educación alimentaria y nutricional (EAN) constituye hoy un elemento necesario e imprescindible para todos los gobiernos, en aras de minimizar o erradicar enfermedades no trasmisibles que tienen estrecha relación con la alimentación. Una adecuada educación en temas como la alimentación sana y hábitos alimentarios saludables (HAS) requiere no solo de los profesionales de la salud, se trata de una temática inter, trans y tras sectorial, institucional y actuar, que involucra a toda la sociedad. Es por ello que objetivo tres Salud y Bienestar de la Agenda 2030 planteado por la OMS, se dan las pautas a seguir para la erradicación de la desnutrición y malnutrición en los diferentes grupos etarios (niños, adolescentes, embarazadas y adultos mayor) por solo citar algunos.

Si se conoce que los HAS se trasmiten de generación en generación sin sufrir modificaciones significativas, los mismos dependen de varios factores dentro de ellos los económicos, culturales, sociales, religiosos, geográficos y las dietas. En la actualidad se incrementa el consumo de alimentos no saludables como la comida chatarra, grasas trans, sal y azucares, así como una disminución de la ingesta de verduras, frutas y proteínas de origen vegetal [1]. Una de las edades que tienden a alejarse de HAS es la adolescencia, etapa en la cual se manifiesta el consumo de alimentos poco saludables [2], por lo que las buenas conductas con relación a la alimentación benefician la salud de las personas [3]. Una preocupación común de muchos adolescentes es hacer dieta, las cuales no son indicada por ningún facultativo y por consiguiente pueden no satisfacer las necesidades nutricionales [4].

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

La educación para la salud surge de un proceso de comunicación entre profesionales de la salud y la comunidad con el objetivo de mejorar la salud de la población mediante la capacitación para la toma de decisiones. La promoción de la salud se ha convertido en componente básico para las personas que admiten la necesidad de una modificación en su estilo de vida. La promoción de hábitos alimentarios saludables tiene una estrecha relación con la promoción de salud ya que ambas se encargan de que las personas lleven estilos de vida saludables. La educación en este sentido, cumple con un rol fundamental y se convierte en uno de los motores que hacen funcionar y garantizan el desarrollo sostenible [5]

Es por ello que realizar intervenciones en este sentido es contribuyen a modificar estilos de vida saludables y mejorar la salud personal y familiar, mediante estrategias, programas y otros sobre promoción de HAS los cuales contribuyen a elevar el conocimiento, las habilidades y responsabilidades de los individuos sujetos a estas, con el fin de establecer pautas que los lleven a mantener un estilo de vida saludables.

La estrategia de promoción de HAS en una sociedad científica estudiantil (SCE) en el preuniversitario Inés Luaces Sánchez, que se realiza como parte de proyecto de Desarrollo de tecnologías para la producción de alimentos a partir de setas comestibles en la cadena agroalimentaria, de ahora en lo adelante proyecto de setas comestible (PSC) donde los estudiantes de Licenciatura en Ciencias Alimentarias dan cumplimiento en parte a la Ley 148/2022 Ley de Soberanía Alimentaria y Seguridad Alimentaria y Nutricional [6].

Como antecedente se tiene el diagnóstico realizado los estudiantes de la sociedad científica estudiantil Jóvenes por la salud el cual demuestra que poseen insuficientes hábitos de alimentación saludable pues no consumen pescado, vegetales, viandas y frutas según los requerimientos nutricionales para su edad. La actividad física que realizan es moderada, existe una fuerte relación ente el índice de masa corporal (IMC) y entre el peso real y la percepción del peso corporal, así como la cantidad de agua y la edad no tienen relación con el IMC, el peso real y la percepción del peso corporal [2]. Teniendo en consideración este diagnóstico se diseña la Estrategia de promoción de HAS para estudiantes de la Sociedad Científico Estudiantil.

Por lo que el objetivo de la investigación es la implementación de la Estrategia de promoción de HAS en una SCE mediante una intervención educativa desde la dimensión extracurricular.

Materiales y Métodos

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

Se realizó un estudio pre experimental educativo tipo antes y después sin grupo de control en el preuniversitario Inés Luaces Sánchez del municipio Camagüey, en dos momentos. Uno primer momento de mayo a noviembre de 2023 y el segundo de enero de 2024 hasta fecha.

Los promotores fueron tres estudiantes y dos profesores tutores de la carrera de Licenciatura en Ciencias Alimentarias. Para evaluar la implentación parcial de la estrategia de promoción de hábitos de alimentación saludable en una sociedad científica estudiantil.

La muestra estuvo conformada por los 22 estudiantes miembros de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud.

Se partió del resultado obtenido en la aplicación de un cuestionario con el objetivo de identificar los hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud

Se utilizaron los métodos teóricos:

El análisis y síntesis: el que permitió el estudio de los aspectos esenciales de la literatura y las fuentes consultadas vinculadas con el problema tratado.

La inducción y deducción: proporcionó el establecimiento de nexos y relaciones entre los elementos teóricos que sustentan el trabajo y los resultados obtenidos.

El histórico y lógico: facilitó el estudio de los antecedentes del problema que se aborda en la etapa de conformación de los fundamentos teóricos.

Los métodos empíricos utilizados fueron:

La revisión bibliográfica, con el objetivo de obtener información sobre el tema en estudio a través de bases de datos como Science Direct, PubMed, Medline y Scielo. Las palabras clave empleadas fueron: hábitos alimentarios saludables, adolescentes y jóvenes, alimentos orgánicos, setas comestibles, e implementación de estrategias

Un cuestionario pos intervención con el objetivo de identificar los hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil Jóvenes por la Salud.

Los resultados obtenidos se procesaron mediante el software o programa estadístico Statgraphics Centurion XV 15.1.02. Se calcularon los estadígrafos, media, desviación estándar, varianza, frecuencia y análisis multivariado.

Se elaboraron medios didácticos para dar cumplimiento a los objetivos trazados en las acciones donde proceden, los cuales se les entregaron impreso y por enviaron por WhatsApp:

- Tríptico sobre cinco claves sobre la inocuidad alimentaria.

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

- Tríptico sobre Alimentos orgánicos
- Plegable sobre Hábitos alimentarios saludables para adolescentes.
- Se realizó y presentó a los estudiantes un power poing con el título Tablas de calorías, lípidos, proteínas e hidratos de carbono de algunos alimentos en base a 100 g

Se utilizo la tabla diseñada por Changotasig y Joza, [7] la cual refleja el plan de actividades, antecedentes, objetivos de las mismas, así como las valoraciones de participantes e investigadores.

Resultados

La estrategia de promoción de hábitos alimentarios saludables tuvo como fundamento la trasmisión de conocimientos sobre la adquisición de los mismos, con la finalidad de corregir conductas pocos saludables de alimentación, corregir pautas negativas se hace necesario, si se considera que los hábitos que se adoptan en la niñez y la adolescencia generalmente se mantienen durante la vida adulta y puede ocasionar el incremento ECNT.

La estrategia se diseña teniendo en cuenta los siguientes aspectos.

- Introducción
- Fundamentación
- Objetivo general: Fomentar la adquisición de HAS en los estudiantes del preuniversitario de décimo grado que conforman la sociedad científica Jóvenes por la Salud.
- Planeación estratégica donde se definen las metas u objetivos a corto y mediano plazo, permitieran la transformación de los estudiantes del preuniversitario Inés Luaces, desde su estado real hasta el estado deseado, el cual es que estos lleguen a tener HAS. Fueron planificadas las acciones, recursos, medios y métodos que corresponde a los cuatros objetivos específicos.
- Principios metodológicos para la planificación estratégica. Se trabajó el diseño de dicha estrategia desde la dimensión extracurricular, aunque la estrategia debe completar la arista de la diversidad, pero al llegar al grupo no fue necesario al no existir estudiantes con necesidades educativas especiales.
- Instrumentación, el plan de acción quedó conformado por 12 acciones, con fecha de cumplimiento, participantes y responsables.
- Evaluación, se realiza durante toda la aplicación de la estrategia a través de las actividades prácticas, el taller final y el diagnóstico post implementación. Plantea además los criterios de evaluación, los tipos (inicial, formativa, global, procesual) y herramientas de evaluación.

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

Valoración de las acciones realizadas en la implementación de la estrategia

La implementación de la estrategia ha implicado una serie de acciones clave para asegurar su éxito. Esto incluye la identificación de objetivos claros, la asignación de recursos adecuados, la definición de roles y responsabilidades, el aseguramiento y evaluación de progresos, así como la comunicación efectiva con todas las partes involucradas. Estas acciones son fundamentales para garantizar que la estrategia se lleve a cabo de manera eficiente y que se alcancen los resultados deseados. De tal forma se muestra en la tabla uno.

Tabla 1. Acciones realizadas en la implementación de la estrategia

Actividad	Antecedentes	**Objetivos**	**Procedimiento**	**Valoración de los participantes**	**Valoración del investigador**
Charlas Educativas Hábitos alimentarios y salud	Hasta el momento de su realización no había experiencias anteriores de encuentros de este tipo con objetivos similares	Sensibilizar a los estudiantes con la necesidad de desarrollar hábitos alimentarios saludables	La charla se organizó en cuatro sesiones que permitió escalonar el acercamiento al tema y su importancia para la salud de cada uno de los estudiantes Se utilizó una metodología participativa que propició el intercambio y el debate acerca del tema.	Los estudiantes expresaron que conocieron lo relacionado con los hábitos alimentarios saludables. En la respuesta a la pregunta ¿Conoces algún hábito alimentario saludable? se reflejan en porcentajes. Mucho 90 % Poco 8 % Ninguno 2%. El 98 % expresó que le gusto la actividad.	Las charlas permitieron un diagnóstico preliminar sobre los conocimientos del tema que poseía el grupo. En general, se logró una sensibilización y aprendizaje del tema, su importancia e incidencia en la calidad de vida de los sujetos.
Conferencia sobre HAS, factores que intervienen en ellos.	Hasta el momento de su realización no había experiencias	Fomentar la enseñanza acerca de una vida sana y sobre cómo mejorar los	La conferencia se organizó en una sesión que permitió escalonar el acercamiento al tema y su	En las respuestas enviadas por WhatsApp, el 97 % de los estudiantes expresaron que	Permitió sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de una

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

	anteriores de encuentros de este tipo con objetivos similares	hábitos de alimentación.	importancia para la salud. Al concluir se realizó un debate y por WhatsApp se le envió una serie de preguntas sobre el tema.	el tema debatido le permitió conocer cómo mejorar los los hábitos de alimentación. Un 85%, manifiesta que estaban preparados para dar charlas sobre: métodos de cocción. Preferencias para consumir bebidas refrescantes y la frecuencia a consumir.	alimentación equilibrada y nutritiva para la salud, además de autoevaluarse sobre el consumo de alimentos.
Dar a conocer la Ley 148/2022 Ley de Soberanía Alimentaria y Seguridad Alimentaria y Nutricional.	Hasta el momento de su realización no había experiencias anteriores de encuentros de este tipo con objetivos similares	Concientizar a los alumnos acerca de los beneficios del cumplimiento de la Ley 148/2022 Ley de Soberanía Alimentaria y Seguridad Alimentaria y Nutricional.	Se presentó un powert point sobre la ley 148/2022 Ley de Soberanía Alimentaria y Seguridad Alimentaria y Nutricional.	Durante el debate del powert point, los alumnos expresaron sus ideas referentes a las diferentes alternativas que se deben adoptar en el territorio y presentar este tema al resto de los estudiantes.	Permitió a los estudiantes conocer las herramientas necesarias para cuestionar el sistema alimentario actual y buscar alternativas más justas y sostenibles
Taller con los alumnos Hábitos alimentarios saludables y la importancia para los adolescentes y las familias”	No se conoce de actividades similares con los sujetos estudiados.	Debatir y profundizar en los conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables, adquiridos.	Se dividió en dúos y cada uno fue mostrando mediante iniciativas propias un tema específico previamente orientado.	La formación de los dúos de forma espontánea le permitió valorar y comparar los conocimientos que han adquirido sobre HAS y cómo se debatía en la familia.	Este encuentro permitió evaluar conocimientos adquiridos y determinar si era necesario incorporar nuevas actividades a la estrategia.

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

				El 100% de los educandos manifestó que le gustó la actividad.	
Actividades sobre las guías alimentarias cubanas para personas mayores de dos años.	No se conoce de actividades similares con los sujetos estudiados.	Reconocer la importancia de una alimentación correcta, así como las consecuencias de un déficit nutricional para prevenir enfermedades. Identificar las características y los requerimientos nutricionales en los adolescentes.	Se presentó un powert point sobre las guías alimentarias cubanas para personas mayores de dos años.	Con el debate del powert point, los estudiantes manifestaron las consecuencias que puede tener para la salud el déficit nutricional.	Permitió a los estudiantes se mas proactivos en el cuidado de su propia salud y en el de sus familias.
Actividades prácticas sobre el cálculo de Índices de masa corporal (IMC) y la importancia de mantener el rango ideal	No se conoce de actividades similares con los sujetos estudiados.	Argumentar sobre la técnica para calcular una dieta modificando patrones de alimentación.	Se realizaron ejercicios sobre el cálculo de IMC y abordar sobre el rango ideal	Expresaron que aprendieron a calcular el IMC y la importancia de mantener un rango ideal	Permitió a los estudiantes tomar conciencia sobre su propia salud y desarrollar habilidades en tanto a la gestión de sus alimentos
Difundir material impreso y digital sobre manual de inocuidad, definiciones, y beneficios nutricionales de los alimentos	Hasta el momento de su realización no había experiencias anteriores de encuentros de este tipo con objetivos similares	Validar el material educativo.	Se envió por el grupo de WhatsApp el material digital sobre el tema	Manifestaron la importancia de mantener una higiene adecuada en los lugares donde se procesa y comercializan los alimentos.	Permitió a los estudiantes conocer sobre la inocuidad de sus alimentos

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

Taller sobre grupos de alimentos, unidad de intercambio y cantidad por intercambio. Ejemplos de dietas según requerimiento energético.	Hasta el momento de su realización no había experiencias anteriores de encuentros de este tipo con objetivos similares	Debatir y profundizar en los conocimientos sobre hábitos alimentarios saludables, adquiridos, así como en las técnicas para calcular una dieta modifican-do patrones de alimentación.	Este ejemplo se les presento con el título Elaborar una dieta equilibrada para una joven sana de actividad física ligera y que tiene 18 años, por lo que en el día necesita 2 090 kcal totales/día	Manifiestan que los dotó de la herramienta para calcular una dieta equilibrada utilizando los productos que poseen en la casa, teniendo presente los grupos de alimentos y la cantidad de veces que los consumían.	Esto permitió a los estudiantes conocer sobre las cantidades de alimentos por intercambios que debían consumir
Taller sobre recetas saludables y como pre actividad práctica sobre preparaciones culinarias para preparar las en la casa con los recursos existente.	Hasta el momento de su realización no había experiencias anteriores de encuentros de este tipo con objetivos similares	Promover hábitos alimentarios saludables, enseñar a planificar comidas equilibra-das, fomentar la cocina casera, desarrollar habilidades culinarias.	Se realizó un debate sobre la confección de recetas de alimentos saludables, además de la exposición de algunos platos confeccionados por alumnos de cuarto año de la licenciatura en Ciencias Alimentarias. Se escucharon las propuestas de recetas confeccionadas por los estudiantes.	A partir del debate de las recetas saludables que aparecen en el plegable, expresaron que son capaces de elaborar nuevos procedimientos.	Permitió adquirir habilidades culinarias, cambiar sus hábitos alimentarios, fomentar la creatividad en la preparación de los alimentos y tomar conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada.
Charlas Educativas sobre Alimentos Orgánicos y Setas Comestibles.	No se conoce de actividades similares con los sujetos estudiados.	Sensibilizar a los estudiantes con la necesidad de desarrollar sus conocimientos sobre alimentos	Se organizó en tres sesiones que permitieron escalonar el acercamiento al tema abordado.	Manifestaron que anterior a las charlas educativas, no tenían prácticamente conocimientos sobre el tema y	Las charlas permitieron un diagnóstico preliminar sobre los conocimientos del tema que

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

		orgánicos y setas comestibles.		con el mismo llegaron a conocer que son los alimentos orgánicos y las setas comestibles.	poseía el grupo.
Taller sobre los alimentos orgánicos y su papel dentro de los hábitos alimentarios saludables.	Hasta el momento de su realización no había experiencias anteriores de encuentros de este tipo con objetivos similares.	Concientizar la importancia de los alimentos orgánicos y su impacto para la salud y el medio ambiente, promover la adopción de HAS basado en el consumo de alimentos orgánicos.	Se presentó un plegable sobre los alimentos orgánicos, su importancia dentro de los hábitos alimentarios saludables y algunas recetas elaboradas a partir de estos.	Comentaron que durante el debate del plegable enriquecieron sus conocimientos para identificar los alimentos orgánicos, los cuales deben tener un sello de identificación o ser cultivados sin agentes químicos.	Permitió adquirir conocimientos, mejorar sus hábitos alimentarios, conectar con la naturaleza y contribuir a un sistema alimentario más sostenible y saludable.
Taller sobre las setas comestibles y la importancia de su conocí-miento.	No se conoce de actividades similares con los sujetos estudiados.	Desarrollar habilidades para conocer las setas comestibles y diferenciarlas de las tóxicas. Conocer las propiedades nutricionales y medicinales de las setas.	Se realizo un debate sobre los distintos tipos de setas y sus propiedades nutritivas.	Durante el desarrollo del ejercicio se pudo conocer que existen tipos de setas comestibles y otras que poseen características tóxicas, así como las propiedades nutricionales y medicinales.	Permitió adquirir conocimientos e identificar correctamente los tipos de setas, conectar con la naturaleza y contribuir a un sistema alimentario más sostenible y saludable.

Resultados de las entrevistas post - implementación a estudiantes de la Sociedad Científica Estudiantil

Durante la implementación de la estrategia, se realiza un análisis detallado para identificar las áreas en las que los encuestados continúan teniendo dificultades y poder así mejorarlas a través de acciones específicas. A continuación, se presenta el resumen de los resultados obtenidos en la encuesta realizada a los estudiantes de la Sociedad Científica Jóvenes por la Salud.

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

La entrevista se realizó a un grupo de 22 estudiantes que oscilan entre los 15 y 16 años de edad, de ellos 15 son del sexo femenino y 7 son masculinos. En el grupo se destacan solo tres estudiantes con enfermedades como diabetes, celíaco, hígado y corazón graso.

Durante la pre implementación, al analizar el IMC de los estudiantes, cuatro estaban bajo peso, 15 se encontraban con un peso normal, sobre peso tres y ningún obeso; mientras que en la post implementación los estudiantes pudieron calcular su IMC, llegando a la conclusión de que en el grupo predominan nueve estudiantes con un peso normal, siete bajos pesos, tres sobrepesos y tres obesos.

En el análisis de la pre implementación y la post implementación se identificó que el consumo de agua diario por los estudiantes oscila entre los 2 y 2,2 litros.

Al responder a la pregunta de la frecuencia de consumo de alimentos diariamente, se evidencia que dentro de los alimentos menos consumidos por los estudiantes se encuentran pescado, mantequilla, manteca, dulces en almíbar. Además, se muestra el rechazo de productos no alimenticios por los encuestados como es el caso de las bebidas alcohólicas, tabacos y cigarros.

Consumir frutas y verduras en abundancia, proteínas magras, grasas saludables y carbohidratos complejos es la clave para una dieta equilibrada y saludable.

La tabla dos muestra los alimentos más consumidos por los encuestados y promedio diario. En la misma se evidencia la disminución en el consumo de refresco, arroz, aceites como los de mayor significación. Explican en el caso de la disminución del refresco y el aceite se debe a no ingerir frituras, minutas y bebidas en la merienda

Tabla 2. Alimentos y otros productos más consumidos por los encuestados.

Alimentos y otros productos más consumidos	**Promedio de su consumo diario pre implementación**	**Promedio de su consumo diario post implementación**
Refrescos	3.3	2.1
Arroz	2.5	1.9
Pan	2.0	1.9
Azúcar	1.5	1.5
Aceite	1.8	1.3
Huevos	1.4	1.3
Carnes blancas	1.2	1.2

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

Frutas	1.4	1.5
Viandas	1.4	1.4
Vegetales	1.1	1.7
Café	1	1

En el análisis de los eventos de alimentación en la estrategia de promoción los estudiantes destacan con una mayor frecuencia el almuerzo (100%), el desayuno (95,45%), la comida y por último, la merienda de la mañana (50%) y la cena (50%); existiendo un cambio con respecto a los resultados de la implementación de la estrategia ya que los eventos de alimentación más realizados por los estudiantes son el almuerzo con un 90.9%, luego el desayuno y la comida ambos con un 86,36%, quedando como última opción la cena. La figura uno muestra la comparación de los eventos alimentarios que realizan los estudiantes diariamente antes y durante de la implementación de la estrategia.

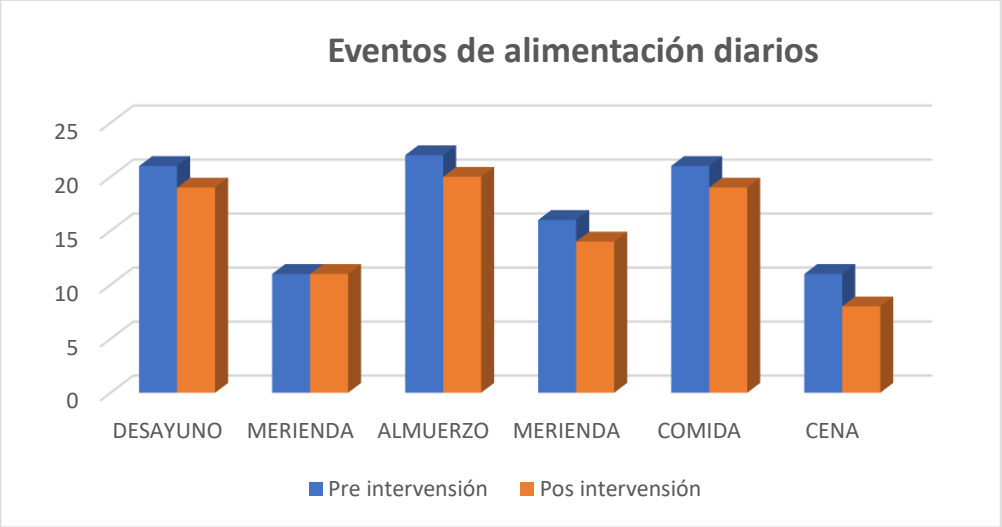

Figura 1. Eventos alimentarios diarios por estudiantes.

Durante la pre implementación 15 de los estudiantes realizan los eventos alimentarios en distintos horarios y los 7 restantes siempre lo realizan en la misma hora; mientras que en la post implementación es lo contrario, 15 de los estudiantes siempre los realizan a la misma hora y los 7 restantes en horarios diferentes. Como se puede observar existe una tendencia a realizar los eventos alimentarios a la misma hora luego de la implementación.

En la conducta alimentaria del adolescente se podrían destacar hábitos frecuentes como: omitir alguna de las comidas, ingerir refrigerios, consumir comidas rápidas, no comer en familia, seguir dietas sin

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

indicación médica, iniciar una actividad física intensa sin el asesoramiento adecuado u optar por el sedentarismo marcado por el hábito de pasar muchas horas frente al televisor o la pantalla del ordenador. Al examinar las respuestas de los encuestados con respecto a la realización de la comida, 21 respondieron que lo hacen en casa, 10 lo hacen acompañado, seis comen solos de ellos uno prefiere la comida rápida, cuatro con toda la familia y solo dos en la mesa.

Dentro de los criterios por los cuales los estudiantes eligen los alimentos, se evidencia que la mayoría lo hacen por el sabor, en este caso los estudiantes coinciden con el mismo criterio antes y durante la implementación; la segunda razón más elegida durante la pre implementación fue la apariencia mientras que en la implementación de la estrategia fue la nutrición, siendo la economía el criterio menos determinante en su elección durante la pre implementación y la dieta durante la post implementación.

En la pre implementación se estudió el conocimiento de los encuestados acerca de los alimentos orgánicos. De los estudiantes 14 respondieron que conocen lo que es un alimento orgánico y los ocho restantes respondieron que no; mientras que durante la implementación se obtuvieron resultados positivos donde los 22 estudiantes conoce lo que es un alimento orgánico.

Dentro de los conceptos de alimentos orgánicos, solo tres estudiantes en la pre implementación se percataron de que todas las definiciones (D) se ajustaba al concepto, mientras que durante la implementación todos los estudiantes se percataron.

Al responder a la pregunta: ¿Qué tipo de alimentos orgánicos consume? El 50% de los estudiantes no lo identifican en el mercado pues no están declarados como tal y el otro 50% consume frutas, viandas y vegetales, sobre todo porque son cosechados en patios familiares.

Respecto al consumo de setas comestibles durante la pre implementación ningún estudiante consumía las mismas, y durante la post implementación solo dos estudiantes dieron criterios positivos mientras que resto no las consumen por los siguientes motivos: el 54.5% no las encuentran con facilidad, al 31.8% no les gusta y al otro 13,6% no las conoce.

durante la pre implementación solo nueve estudiantes tenían conocimiento mientras que en la implementación solo un estudiante desconocía de las mismas.

De los 22 estudiantes el 86,36 % no han incluído las setas en sus alimentos no la encuentran, mientras que el 13,64 % si las han empleado.

En respuesta a la pregunta si quisieran incluir setas comestibles a su dieta durante la pre implementación la mayoría de los estudiantes respondió que no, mientras que durante la post implementación no sabían si incluirlas.

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

De acuerdo a la pregunta sobre el conocimiento de las bondades de las setas comestibles los 22 estudiantes dieron una respuesta positiva resaltando que las conocen por medios de la Sociedad Científica Estudiantil realizada en su preuniversitario.

Se observó que antes y durante de la implementación de la estrategia los estudiantes realizan de cuatro a cinco días actividades físicas a la semana, solo un estudiante las hace tres días a la semana. Los hábitos saludables junto a la realización regular de actividad física, son necesarios para lograr un estilo de vida sano.

Según el análisis realizado los estudiantes realizan caminatas mayormente de lunes a viernes representando un 90,9%; un 59% los realiza también los sábados y domingos; y solo un estudiante no acostumbra a hacer caminatas ningún día.

Con relación a la pregunta: si consideran que tienen hábitos de alimentación saludable y si conocen cuáles son, el 59 % (13) de los estudiantes respondieron que si considera que tienen HAS, y el 41% (9) considera que no presentan HAS.

Durante la pre implementación solo tres estudiantes desconocían cuáles son los hábitos de alimentación saludable, mientras que en la post implementación todos los estudiantes tenían conocimiento.

Las respuestas relacionadas con el método de cocción más utilizada fue el frito, aun cuando luego de la implementación este porcentaje disminuye en un 25% con relación al diagnóstico inicial. Los gustos y preferencias por el refresco es un tema a considerar para realizar nuevas acciones, aún, cuando en reconocen que no son saludable, pero es lo que más se encuentra en el mercado.

Discusión

El empleo de una estrategia nos orienta al objetivo, nos da una secuencia racional que permite economizar tiempo, recursos y esfuerzos; lo más importante, nos da la seguridad de lograr lo que queremos obtener y de la manera más adecuada para ello [8].

En el análisis cualitativo de cada intervención muestra la motivación y aceptación por parte de los estudiantes a través de la reflexión y el debate que se desarrolló en cada momento, mostraron mucho interés en temas como el cálculo del IMC, elaborar una dieta equilibrada, la producción de setas del género pleurotos en la universidad de Camagüey, la producción, distribución y consumo de alimentos orgánicos.

Una alimentación saludable permite que nuestro organismo funcione con normalidad, cubra nuestras necesidades fisiológicas básicas y reduzca el riesgo de padecer enfermedades a corto y largo plazo,

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

brindando una salud física en condiciones, mejor salud mental, mejor rendimiento académico, equidad social y sostenibilidad [9].

La principal causa de la obesidad y el sobrepeso es un desequilibrio energético entre las calorías que se consumen y las calorías gastadas. A lo que se añade la reducción del ejercicio físico y el aumento de la ingesta de alimentos ultra procesados con gran aporte calórico y poca calidad nutricional [11].

El agua es el principal constituyente del cuerpo humano, y este no es capaz de producir suficiente agua por metabolismo (menos de 2ml de agua por gramo de molécula) u obtener agua suficiente por la ingestión de alimentos (25%) para satisfacer sus necesidades, de tal manera que es importante prestar atención a lo que bebemos durante el día para asegurarnos de que estamos cubriendo nuestras necesidades diarias de agua, ya que no hacerlo puede impactar de manera negativa en la salud [12]

Consumir frutas y verduras en abundancia, proteínas magras, grasas saludables y carbohidratos complejos es la clave para una dieta equilibrada y saludable. Estos alimentos son ricos en nutrientes beneficiosos para el organismo, como antioxidantes, vitaminas, minerales, fibra y grasas insaturadas [9]

Optar por alimentos orgánicos en la dieta puede ofrecer beneficios como un mayor contenido de antioxidantes, nutrientes y sabor, así como la reducción de la exposición a residuos químicos. Además, al elegir productos orgánicos se apoya a los agricultores que practican métodos sostenibles y se contribuye a la preservación del medio ambiente [13]. Las setas tienen alrededor de un 90% de agua prácticamente nada de calorías, son libres de grasa y contienen una cantidad moderada de hidratos de carbono, además de ser fuente de fibra contienen vitaminas como la B2, B3, y D2. Y son fuentes de minerales, como el potasio, fosforo, yodo y calcio. Su consumo es recomendado para fortalecer el crecimiento de los niños, son apropiados para embarazadas y por su contenido de fibra se recomienda para casos de estreñimiento [14]. Las setas han venido ganando una aceptación mundial debido a sus bondades gastronómicas, su mercado es aún muy limitado debido a su elevado valor comercial y al desconocimiento de sus bondades y propiedades organolépticas [13]

La OMS [15] refiere que uno de cada cinco adultos y cuatro de cada cinco adolescentes de entre 11 y 17 años, no realizan ejercicio. Las mujeres, las personas discapacitadas y las que tienen enfermedades crónicas, los adultos mayores, los pobres y las personas marginadas tienen más problema para mantenerse activos.

Es fundamental realizar actividad física periódicamente para prevenir las enfermedades crónicas. Realizar "…actividad física de manera regular, como, por ejemplo, caminar a paso ligero de forma

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

habitual al menos 2,5h por semana (30min diarios, 5 días por semana) puede disminuir un 30% la aparición de diabetes tipo 2…" según plantea Cuesta y Calle [16].

Teniendo en cuenta los resultados de la pre y post implementación, así como el análisis realizado se puede decir que persisten gustos y preferencias alimentarias que no están en correspondencia con una alimentación sana y que tributan a los hábitos alimentarios saludables.

Conclusiones

La estrategia de promoción de hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de la sociedad científica Jóvenes por la Salud, contó con doce acciones, se logra motivar a los estudiantes en los temas abordados, mostrando interés, conocimiento y actitudes positivas en los temas tratados.

El resultado de entrevista post intervención mostró que los estudiantes mantienen su postura que uno de los alimentos menos consumidos es el pescado aspecto este negativo, al ser uno de los alimentos, más recomendables. Sin embargo, continúan con el consumo de pan, refresco y arroz. Como positivo se mantienen el no consumo de manteca, mantequilla y dulces en almíbar.

A través de la respuesta a la entrevista post intervención y la participación activa de los estudiantes en los temas alimentos orgánicos y setas comestibles se pudo constatar que existe conocimiento de los mismos.

Se Incrementan la actividad física moderada con respecto a la pre intervención

References

(1). Serra Valdés MÁ, Serra Ruíz M, Viera García M. Las enfermedades crónicas no transmisibles: magnitud actual y tendencias futuras. Revista *Finlay* 2018. 8(2), 140-148. http://scielo.sld.cu/pdf/rf/v8n2/rf08208.pdf

(2). Fuentes Lorente MA, Dáz Sánchez, J, Cruz Carbonel, ME y García González MC. *Humanidades Médicas*. 2024; 24(3):e2703. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202024000300004

(3). Iñiguez Román, P.L., Espinosa Aguilar, M.A, Quezada Campoverde, J.M y Garzón Montealegre, V.J. Hábitos alimenticios de la población orense en el periodo de confinamiento por la pandemia del covid - 19. *Ciencia Latina*, 2023, 7(1). https://doi.org/10.37811/cl_rmc.v7i1.4692

(4). Catalá Díaz Y, Hernández Rodríguez Y, del Toro Cambara A, González Castro K, García Fernández M, Catalá Rivero Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. *Rev Ciencias Médicas* 2023 27. Disponible en: http://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/article/view/5759

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

(5). Bonilla, M. C., Ríos, P. A., Yaulema, L. P., y Sánchez, E. J. Estrategias de promoción de la salud para una alimentación saludable en niños escolares: una revisión sistemática. *Pol. Con*. 2022, (Edición núm. 67) Vol. 7, No 2, pp. 865-877 https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8354874.pdf&ved=2ahUKEwj90ffs5tuFAxWmibAFHQVWB38QFnoECCAQAQ&usg=AOvVaw1e0_4u1ow7Q1kBZPAF2pMk

(6). Ministerio de Justicia. Ley No. 148.Ley de Soberanía Alimentaria y Seguridad Alimentaria y Nutricional. La Habana: Asamblea Nacional del Poder Popular de la República de Cuba; 2022. La Habana. Cuba.

(7). Changotasig Vega a.M., y Joza, M.F. Estrategias educativas y hábitos alimentarios saludables en los estudiantes de sexto año de la U.E. DR. José Viliulfo Cedeño Sánchez. Educare, 2023, 27(1), abril 2023. http

(8). García, R. D. Aprender a aprender. *Referencia Pedagógica*, 2020, 8(2), 203-218. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://rrp.cujae.edu.cu/index.php/rrp/article/download/212/244&ved=2ahUKEwjb4OKQ05uIAxUARTABHVG9CnwQFnoECBgQAQ&usg=AOvVaw2l3L3Fm1kb68cq-URlHJ5x

(9). Alegría G. El Universal DF: Salud y bienestar: La importancia de una buena alimentación en la salud. 2023. https://www.eluniversaldf.mx/la-importancia-de-una-buena-alimentacion/

(10). Iglesias, B. Beneficios de la dieta mediterránea como tratamiento para la enfermedad del hígado graso no alcohólico en personas obesas. 2022. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/54698

(11). Santiago, L. M., Ríos, P. T., Perea, A., Lara, A. G., González, A. L., García, V.y De la Paz, C. Importancia de una hidratación adecuada en niños y adolescentes. Salud Quintana Roo, 2020, 11(39), 27-30. https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=92492

(12). Álvarez Castaño, L. S., Cadavid Castro, M. A., Quintero Vergara, S. D., Martínez Bedoya, X. y Ríos Paniagua, L. M. Los consumidores de alimentos orgánicos, ¿es posible construir política pública? Estudio de casos de Medellín. *Nutrición Hospitalaria*, 2019, 36(3), 640-646. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112019000300021&script=sci_arttext

(13). Gutiérrez, S. I., y Soto, D. C. Cultivo de setas comestibles, un recurso innovador. Un Mar de Ideas, 91. 2014. http://www.expociencias.net/assets/2014-un-mar-de-ideas.pdf#page=108

(14). Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación sana. 2018. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

(15). Cuesta, M. y Calle, A.L. Beneficios del ejercicio físico en población sana e impacto sobre la aparición de enfermedad. *Endocrinología y nutrición*, 2020, 60 (6), pp. (283-286). https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-beneficios-del-ejercicio-fisico-poblacion-S1575092213001332

ISSN 1390-9355
Vol. 10 No. 1 2025
https://revistabionatura.org/

| ***Received:*** *[date]* | ***Accepted:*** *12 [date]* | ***Published:*** *[date]* |

Citation: *Fuentes-Lorente, M., Jorge Díaz-Sánchez, J., Gómez-Babastro, M., Frómeta-Samón, M.* Implementación de la Estrategia de promoción de hábitos de alimentación saludable en una sociedad científica estudiantil. *Bionatura*. **2025**; Volume 10(1). DOI: 10.70373/RB/2025.10.01.17

Peer review information: Bionatura thanks the anonymous reviewers for their contribution to the peer review of this work using https://reviewerlocator.webofscience.com/

All articles published by Bionatura Journal are freely and permanently accessible online immediately after publication, without subscription charges or registration barriers.

Publisher's Note: Bionatura stays neutral concerning jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.

Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)