

**EXPERIENCIAS DEL ABORDAJE PEDAGÓGICO DE
LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LA ESCUELA
SECUNDARIA GENERAL NO. 3, INSTITUTO
CAMPECHANO**

**EXPERIENCES OF THE PEDAGOGICAL APPROACH TO
NUTRITIONAL EDUCATION AT SECONDARY SCHOOL
NO. 3, INSTITUTO CAMPECHANO**

Jimena Arroyo Reyes.

Universidad Autónoma de Campeche, Campeche, México.

al067952@uacam.mx

<https://orcid.org/0009-0009-2475-7263>

Jeovani Javier Yeh Ya.

Universidad Autónoma de Campeche, Campeche, México.

al062880@uacam.mx

<https://orcid.org/0009-0007-5468-1891>

Jorge Alberto Tamay Keb.

Escuela Secundaria General No.3 Instituto Campechano,
Campeche, México.

jorge.tamay.keb@cam.nuevaescuela.mx

<https://orcid.org/0009-0000-1534-5421>

DOI: <https://doi.org/10.69986/TYSR9200>

Cómo citar: Arroyo Reyes, J., Yeh Ya, J. J. y Tamay Keb, J. A. (2026). Experiencias del abordaje pedagógico de la educación nutricional en la Escuela Secundaria General no. 3, Instituto Campechano. En L. Góngora Carlo (Comp.), *Educación Media Superior y MCCEMS 2025. Formación Docente y Escuelas Normales* (1ª edición, pp. 27-49). Editorial Instituto Campechano.
<https://doi.org/10.69986/TYSR9200>

Resumen

La Educación Nutricional en la adolescencia representa una herramienta clave para promover estilos de vida saludable y prevenir problemas de salud como la malnutrición, obesidad, desnutrición y alteraciones de la conducta alimentaria. El objetivo fue fomentar los conocimientos básicos de nutrición en estudiantes de secundaria a través de materiales y actividades lúdicas enfocados en sensibilizar los riesgos asociados con el exceso de peso y alteraciones metabólicas relacionado con la glucosa, fomentando la promoción de la actividad; dichos materiales fueron creados para apoyo del programa Vive Sano, Vive Feliz, de SEDUC. La intervención se realizó a través de actividades guiadas apoyadas en materiales visuales, infografías y pósters, con el propósito de orientar los conocimientos previos de los adolescentes hacia un cambio positivo en materia de nutrición. Asimismo, se implementaron exposiciones guiadas, dinámicas participativas y análisis grupales. Como principales resultados se obtuvo que los alumnos conocieron y reforzaron los conocimientos del ámbito nutricional en el que está enfocado la Licenciatura en Nutrición. De igual forma, los estudiantes expresaron con claridad sus ideas y las relacionaron con experiencias de vida cotidiana.

Palabras clave: nutrición, estilos de vida, adolescentes, educación básica.

Abstract

Nutrition education in adolescence is a key tool for promoting healthy lifestyles and preventing health problems such as malnutrition, obesity, undernutrition, and eating disorders. The objective was to foster basic nutrition knowledge among secondary school students through materials and engaging activities focused on raising awareness of the risks associated with excess weight and glucose related metabolic disorders, while also promoting physical activity. These materials were created to support the SEDUC's "Live Healthy, Live Happy" program. The intervention was carried out through guided activities supported by visual materials, infographics, and posters, with the aim of building upon adolescents' prior knowledge to promote positive changes in their nutritional habits. Guided presentations, participatory activities, and group discussions were also implemented. The main results showed that students gained knowledge and reinforced their understanding of the nutritional aspects of the Nutrition degree program. Furthermore, students clearly expressed their ideas and connected them to everyday life experiences.

Keywords: nutrition, lifestyles, adolescents, basic education.

Introducción

Durante la experiencia en la Escuela Secundaria General No. 3 fue posible llevar a cabo una intervención pedagógica nutricional, con la aprobación de las autoridades encargadas de la institución: el director Jorge Alberto Tamay Ke, la subdirectora del turno matutino Teresita Heredia Villanueva y el subdirector del turno vespertino Víctor Manuel Ucán Uc. El objetivo principal de esta intervención fue acercar a los alumnos a temas relacionados con la Licenciatura en Nutrición, priorizando la comprensión y el interés por conocer más sobre estos contenidos, así como su relevancia para la aplicación en la vida diaria.

A lo largo del trabajo con los estudiantes, se identificó que muchos de ellos desconocían conceptos básicos relacionados con la nutrición y carecían de noción sobre el contenido y la calidad de los alimentos que consumen. Conforme se abordaban los temas, surgieron diversas dudas expresadas por los propios adolescentes, lo que evidenció la necesidad de orientación y acompañamiento en esta etapa. La adolescencia constituye un periodo clave para intervenir en estos aspectos, ya que es cuando se consolidan hábitos que influyen directamente en el estilo de vida y la salud futura. Una de las situaciones que más llamó la atención fue el consumo frecuente y excesivo de alimentos ultraprocesados y, en especial, la ingesta de bebidas energéticas como si fueran agua, sin conocimiento de los riesgos metabólicos y de salud que esto implica a largo plazo.

La participación en la Escuela Secundaria General No. 3 fue posible gracias al apoyo de la Secretaría de Educación del Estado de Campeche (SEDUC), que permitió realizar prácticas en sus diferentes sedes y participar en actividades relacionadas con la Licenciatura en Nutrición. Trabajar con adolescentes representó una experiencia nueva, ya que se trata de un contexto al que no se había tenido acceso previamente, lo que permitió adaptar los conocimientos adquiridos en la universidad a un entorno educativo real. Esta intervención también favoreció el desarrollo de habilidades para la exposición y el acercamiento al público, fortaleciendo el proceso formativo al observar la respuesta de los estudiantes ante los temas de nutrición.

Asimismo, durante el desarrollo de las actividades y la elaboración del material didáctico, se contó con el acompañamiento y supervisión de la maestra de prácticas, Hilda del Carmen Silva Cambranis, lo que permitió orientar adecuadamente el trabajo realizado. De igual manera, las actividades lúdicas implementadas con los alumnos se llevaron a cabo bajo la supervisión de las autoridades escolares, garantizando un desarrollo ordenado y adecuado dentro del entorno escolar.

Con esta experiencia se buscó generar un impacto que no se limitara únicamente al aula, sino que también pudiera extenderse a los hogares y otros espacios donde los estudiantes conviven.

La intención fue motivarlos a aprender, despertar su curiosidad por los temas de nutrición y reforzar la importancia de cuidarse a sí mismos y a las personas que forman parte de su vida diaria. Intervenir en la educación de los adolescentes permitió enfrentar situaciones que no se aprenden únicamente en la universidad, ya que la práctica muestra la necesidad de adaptar los conocimientos a distintas etapas y realidades de la sociedad.

Este trabajo busca compartir cómo se llevó a cabo la intervención con estudiantes de entre 12 y 15 años, de diferentes grados de secundaria, adaptando cada tema a su nivel de madurez. Los contenidos abordados fueron seleccionados de acuerdo con el conocimiento que se buscaba reforzar, iniciando con conceptos básicos como los macronutrientes, para posteriormente introducir temas de mayor relevancia en el ámbito de la nutrición. Finalmente, se destacan las actividades realizadas y los resultados positivos observados, así como la importancia de continuar motivando a los estudiantes a cuidarse y a seguir aprendiendo sobre nutrición como parte de su bienestar.

Marco Teórico

La educación nutricional en la adolescencia es fundamental para promover estilos de vida saludables y prevenir problemas como obesidad, malnutrición y alteraciones metabólicas. Esta etapa representa un periodo de crecimiento acelerado donde se consolidan hábitos que pueden mantenerse hasta la vida adulta. La Organización Mundial de la Salud señala que durante la adolescencia ocurre hasta el 20 % del crecimiento final y cerca del 50 % de la masa corporal adulta (OMS, 2020), lo que hace que la alimentación sea un factor decisivo para el desarrollo físico y mental. De igual manera, la FAO (2019) indica que muchos adolescentes presentan dietas bajas en frutas y verduras y un consumo elevado de productos ultraprocesados, lo cual incrementa el riesgo de enfermedades crónicas desde edades tempranas.

La Guía Alimentaria Saludable y Sostenible 2025–2030 propone que las escuelas deben ser uno de los espacios principales para promover una alimentación equilibrada y sostenible. Esta guía destaca la necesidad de fomentar el consumo de alimentos frescos, reducir el exceso de azúcares, bebidas energéticas y productos procesados, además de promover actividad física regular. También sugiere que los contenidos nutricionales deben explicarse de manera clara, con apoyo visual y actividades prácticas que se adapten a la edad y madurez de los estudiantes, lo cual es especialmente importante al trabajar con adolescentes que presentan dudas y desconocimiento sobre los alimentos que consumen diariamente.

Para comprender cómo enseñar nutrición de manera efectiva, es útil considerar las aportaciones de diversos pedagogos. De acuerdo con Jean Piaget, los adolescentes se encuentran en la

etapa de operaciones formales, donde ya pueden razonar, analizar información, hacer comparaciones y entender conceptos más abstractos (Piaget, 1972). Esto coincide con la experiencia en la Escuela Secundaria General No. 3 donde los estudiantes lograban relacionar los temas de nutrición con situaciones reales de su vida, como sus hábitos alimentarios diarios y lo que consumen en la escuela o en casa.

Por su parte, María Montessori plantea que el aprendizaje es más significativo cuando el estudiante participa activamente y manipula materiales que le ayudan a comprender mejor su entorno (Montessori, 1967). Bajo esta perspectiva, el uso de infografías, carteles, actividades dinámicas y explicaciones visuales facilita que los adolescentes se involucren y comprendan temas que pueden resultar complejos, como los nutrientes, el metabolismo o los riesgos de ciertos productos.

Asimismo, la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner señala que cada estudiante aprende de forma diferente y desarrolla habilidades distintas, por lo que la enseñanza debe adaptarse a estas variaciones (Gardner, 1999). En el caso de la educación nutricional, el empleo de materiales visuales estimula la inteligencia visual-espacial; las dinámicas grupales favorecen la inteligencia interpersonal; y la conversación guiada permite trabajar la inteligencia lingüística. Esto explica porqué los adolescentes mostraron mayor interés y participación cuando se utilizaron recursos variados y actividades más dinámicas.

Desde el contexto institucional, el papel de la SEDUC resulta relevante al facilitar la incorporación de practicantes de la licenciatura en Nutrición en las escuelas de educación básica. Esta vinculación permite que los conocimientos teóricos adquiridos en la universidad se apliquen en escenarios reales, fortaleciendo tanto la formación profesional de los estudiantes como la educación para la salud en el ámbito escolar. La presencia de practicantes favorece el desarrollo de intervenciones educativas actualizadas, preventivas y adaptadas al contexto de los adolescentes, contribuyendo a la promoción de hábitos saludables dentro de la comunidad educativa.

Finalmente, diversos estudios educativos resaltan que el aprendizaje en temas de salud se fortalece mediante actividades lúdicas, materiales visuales y estrategias participativas. La Secretaría de Educación Pública (SEP, 2022) menciona que los estudiantes aprenden mejor cuando se involucran de forma activa, relacionan los contenidos con su vida diaria y expresan sus dudas de manera libre. En el contexto escolar observado, estas estrategias permitieron que los adolescentes comprendieran mejor conceptos como: los macronutrientes, los riesgos metabólicos y la importancia de formar hábitos saludables desde temprana edad.

En conjunto, estas perspectivas teóricas sustentan el abordaje aplicado en la Escuela Secundaria General No. 3 y explican porqué el uso de materiales didácticos, actividades lúdicas y estrategias pedagógicas adaptadas a la etapa adolescente resultó adecuado para promover el aprendizaje nutricional.

Método

La presente experiencia se desarrolló bajo un enfoque descriptivo con carácter pedagógico, centrado en documentar el proceso y los resultados de una intervención en educación nutricional. El proyecto se llevó a cabo durante los meses de septiembre y octubre como parte de las prácticas profesionales de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Campeche, con el apoyo de la SEDUC, quien autorizó la participación dentro de la Escuela Secundaria General No. 3 Instituto Campechano.

La intervención se realizó a partir de un plan de actividades previamente elaborado y guiado por la Universidad Autónoma de Campeche, el cual fue implementado por un equipo responsable conformado por 11 estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, bajo la supervisión y acompañamiento de la docente responsable de prácticas, Mtra. Hilda del Carmen Silva Cambranis. Dicho plan tuvo como objetivo orientar los conocimientos previos de los adolescentes hacia cambios positivos en materia de nutrición, mediante estrategias pedagógicas.

La población estuvo integrada por estudiantes de 12 a 15 años de edad, pertenecientes a los turnos matutino y vespertino, distribuidos en los diferentes grados de secundaria. Las actividades se planificaron y desarrollaron considerando los turnos correspondientes, lo que permitió adaptar las intervenciones a la organización escolar y a las características de cada grupo. De esta manera, fue posible abordar una diversidad de temas durante la estancia en la institución, ajustando los contenidos y estrategias educativas a los tiempos, necesidades e intereses de los alumnos de ambos turnos.

El procedimiento consistió en la planificación y aplicación de diversas actividades de educación nutricional, apoyadas en materiales visuales como fotografías, infografías, carteles, pósteres y presentaciones breves. A través de estos recursos, se introdujeron temas relacionados con macronutrientes, estado nutricional, riesgos metabólicos, consumo de alimentos ultraprocesados y bebidas energéticas, así como la importancia de la actividad física y los hábitos saludables. Las sesiones incluyeron exposiciones guiadas, dinámicas participativas, análisis grupales y espacios abiertos para la resolución de dudas, con el propósito de favorecer la participación activa y vincular los contenidos con la vida cotidiana de los estudiantes.

Las técnicas de recolección de información empleadas fueron, principalmente, la observación participativa y el registro de comentarios, respuestas y preguntas expresadas por los alumnos durante las actividades. Esto permitió identificar su nivel de comprensión, las ideas previas que tenían sobre nutrición y los aspectos que generaban mayor interés o preocupación.

Durante la estancia en la Escuela Secundaria General No.

3 se trabajó con estudiantes de ambos turnos, contando con la participación de alumnos de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Campeche, organizados de acuerdo con la dinámica de cada turno. En el turno matutino, las actividades fueron desarrolladas por Danna M. Góngora Soberanis, Danely Infanzón Pacheco, Joeisy J. Montañez Uc, Ángel G. Tzuc Osorio y Jeovani J. Yeh Ya, quienes se distribuyeron para atender a los alumnos de primer grado (Joeisy J. Montañez Uc y Ángel G. Tzuc Osorio), segundo grado (Danely Infanzón Pacheco) y tercer grado (Danna M. Góngora Soberanis y Jeovani J. Yeh Ya).

Por su parte, en el turno vespertino participaron Andrea Y. Chan Cahuich, Esmeralda G. Cob Alonzo, Deanely G. Góngora Canul, Thaily A. Pérez Balán, Jorge F. Tun Pacab y Jimena Arroyo Reyes, quienes se organizaron de manera similar para trabajar con los grupos de primer grado (Esmeralda G. Cob Alonzo y Thaily A. Pérez Balán), segundo grado (Andrea Y. Chan Cahuich y Deanely G. Góngora Canul) y tercer grado (Jorge F. Tun Pacab y Jimena Arroyo Reyes).

Esta organización permitió que las actividades se adaptarán a las características, intereses y necesidades de cada grupo, favoreciendo la aplicación de distintas estrategias pedagógicas y estilos de enseñanza. Asimismo, la participación de diferentes estudiantes de la licenciatura enriqueció el abordaje de la educación nutricional, ampliando la variedad de temas presentados y fortaleciendo el aprendizaje de los adolescentes en ambos turnos.

Actividades Realizadas por el Turno Matutino

Actividad 1. Plática y actividad sobre Macronutrientes. La primera actividad realizada fue sobre el tema de los macronutrientes, en la cual se impartió una plática a los alumnos de primero, segundo y tercer año con el objetivo de dar a conocer la composición de los nutrientes de los alimentos, su clasificación, importancia y beneficios para la salud. La información se presentó de manera clara y accesible, facilitando la comprensión de conceptos básicos de nutrición.

La plática se apoyó con carteles informativos y, como actividad final, los alumnos realizaron una dinámica práctica en la que clasificaron distintos alimentos en hidratos de carbono, proteínas y lípidos. Con ello, se buscó reforzar el aprendizaje y promover la identificación del papel que desempeñan estos nutrientes dentro de una alimentación equilibrada.

Figura 1
Pósteres sobre el tema de Nutrientes



Nota. Elaborados por Danna Góngora Soberanis, Jeovani Yeh Ya y Ángel Tzuc Osorio, alumnos de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Campeche.

Figura 2
Material didáctico utilizado para la actividad de clasificación de alimentos



Nota. Elaborado por Joeisy Montañez Uc e Danelly Infanzón Pacheco, alumnas de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Campeche.

Ésta fue la primera actividad, en ella iniciamos preguntando algunas cosas referentes a la nutrición para posteriormente, pasar a la explicación acerca de los nutrimentos en los alimentos. Para poder hacer la plática más entretenida, se añadió un juego, el cual consistía en lo explicado y sus conocimientos previos, clasificando los alimentos, ya sea en hidratos de carbono, proteínas o lípidos.

Algunos chicos lo tomaron como competencia y eso les motivó, por lo que decidimos incentivar esa competitividad y mencionamos que habría un ganador y se tomaron estas condiciones: que estén bien clasificados y que sean en el menor tiempo posible. Eso hizo que los alumnos trabajarán mejor en equipo para poder superar al equipo rival.

Figura 3

Actividad de clasificación de alimentos con alumnos de primer grado



Figura 4

Actividad de clasificación de alimentos con alumnos de tercer grado



Actividad 2. Hidratación y la Jarra del Buen Beber. Como actividad relacionada con el tema de la hidratación y la Jarra del Buen Beber, se llevó a cabo una plática dirigida a los alumnos con el objetivo de enseñarles sobre la importancia de una adecuada hidratación para la salud y el bienestar, así como de concientizarlos acerca de los beneficios del consumo de agua simple y los riesgos del consumo excesivo de bebidas azucaradas.

La actividad se apoyó con material didáctico en forma de carteles durante la plática impartida a los alumnos de segundo y tercer grado. Por su parte, los alumnos de primer grado elaboraron sus propios carteles sobre el tema, los cuales fueron colocados fuera de los salones para su exposición, con la finalidad de reforzar el aprendizaje y compartir la información con el resto de la comunidad escolar.

Figura 5

Pósteres sobre el tema de la hidratación y la Jarra del Buen Beber



Nota. Elaborado por Jeovani Javier Yeh Ya, Danna Góngora Soberanis e Danely Infanzón Pacheco, alumnos de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Campeche.

Por el contrario, el primer grado al ser el grado más bajo, no prestaban atención mucho tiempo, por lo que mis compañeros decidieron mejor no solo dar la plática, si no implementar una actividad en la que ellos mismos harían sus versiones de la Jarra del Buen Beber. Eso no solo les permitió retener mejor la información que les explicaron, también se divirtieron en el proceso, ya que algunos dibujaron distintas bebidas y tuvieron libertad para diseñar la jarra.

Alumnos de primer grado con su cartel elaborado de la jarra del buen beber



Cartel elaborado por alumnos de primer grado del turno matutino

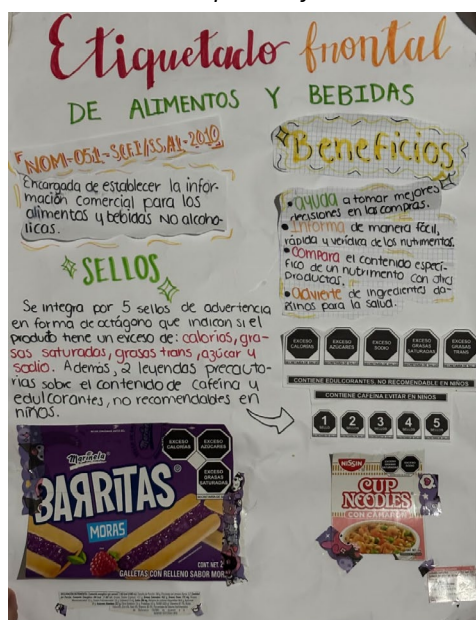


Actividad 3. Etiquetado nutrimental y sellos de advertencia. Cómo tercera actividad se realizó con el tema del etiquetado nutrimental y los sellos de advertencia, en el cual se impartió una charla dirigida a los alumnos con el objetivo de concientizarlos sobre la importancia de leer la información nutricional antes de consumir un producto y fomentar hábitos de consumo responsables y saludables.

La charla se apoyó con un cartel informativo que facilitó la explicación del Nuevo Etiquetado Nutrimental. Posteriormente, se realizó una actividad práctica mediante el uso de “Radiografías de Alimentos”, las cuales permitieron analizar los sellos de advertencia y reflexionar sobre la correcta interpretación de la información nutrimental para una mejor elección de alimentos.

Figura 8

Cartel del tema Etiquetado frontal



Nota. Elaborado por Danna Góngora Soberanis, alumna de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Campeche.

[illegible]

Esta actividad fue muy entretenida para nosotros y notamos que también para los jóvenes, pues el etiquetado de los productos que consumimos, a veces no se le da la importancia que merece o no se sabe cómo interpretar la información que viene en el etiquetado.

Es por eso que, a muchos, durante la exposición del tema realizaban varias preguntas al respecto. Su atención fue total en cuanto les enseñamos las “radiografías” de diversos alimentos para pudieran apreciar sus composiciones. Se quedaban asombrados al descubrir las cantidades de distintos alimentos.

A woman in a white uniform, possibly a nurse or healthcare worker, stands in a classroom. She is wearing a white short-sleeved shirt with a logo on the sleeve and white trousers. She has a red flower in her hair. She is standing next to a whiteboard that has some diagrams and text on it. In the background, there are students sitting at desks, and a large window with colorful paper decorations.

Actividad 4. Mitos y realidades sobre la nutrición. En el marco del tema “Mitos y realidades sobre la nutrición”, se desarrolló una actividad orientada a promover una comprensión adecuada de la alimentación entre los estudiantes, con el fin de aclarar ideas erróneas y desmentir creencias comunes que suelen generar confusión. A través de información confiable y ejemplos prácticos, se abordaron distintos conceptos relacionados con la nutrición para facilitar su entendimiento.

Durante la actividad, se buscó fortalecer la capacidad de los alumnos para identificar prácticas alimentarias saludables y reconocer información falsa o engañosa. De esta manera, se favoreció la adopción de hábitos que contribuyan al bienestar individual y al de la comunidad escolar, fomentando una actitud crítica y responsable frente a la información nutricional.

Figura 11

Pósteres del tema “Mitos y realidades sobre la nutrición”.



Nota. Elaborados Danna Góngora Soberanis, Danely Infanzón Pacheco, Jeovani Javier Yeh Ya y Ángel Tzuc Osorio, alumnos de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Campeche.

Esta actividad resultó de gran interés para los alumnos de todos los grados, ya que muchos crecen con ciertos dichos que suelen considerarse verdades absolutas. Esta situación se evidenció claramente cuando, al iniciar el abordaje del tema, varios estudiantes comenzaron a realizar preguntas sobre creencias que asumían como verdaderas. La actividad motivó significativamente su participación y permitió captar la atención de la mayoría, debido a la curiosidad que generó contrastar aquello que les habían dicho con información basada en hechos.

Posteriormente, se les entregaron pósteres en los que se presentaban distintos mitos y la realidad correspondiente a cada uno, con el propósito de facilitar su comprensión. La idea principal fue fomentar una actitud crítica, invitándolos a no aceptar la información de manera automática, sino a mantener una postura curiosa y reflexiva, promoviendo la búsqueda de información sustentada en evidencias.

Figura 12

Explicación del tema “mitos y realidades de la nutrición” a los alumnos de primer grado



Actividad 5. Frutifieria saludable, Día Mundial de la Alimentación. Con motivo del Día Mundial de la Alimentación, se llevó a cabo una actividad orientada a generar conciencia sobre la importancia de mantener una alimentación saludable y equilibrada, destacando los beneficios de incluir frutas y refrigerios nutritivos en la dieta diaria. Asimismo, se buscó promover elecciones alimentarias que contribuyan al bienestar general y al fortalecimiento de hábitos saludables a largo plazo.

Para el desarrollo de la actividad, se utilizó un tríptico informativo en formato digital y físico, mediante el cual se explicó la relevancia de los alimentos en la vida cotidiana. Además, se ofrecieron muestras de snacks saludables al personal y a los alumnos que asistieron a la plática realizada en la tiendita escolar, reforzando de manera práctica los mensajes abordados.

Figura 13

Tríptico sobre el Día Mundial de la Alimentación



Nota. Elaborado por Danna Góngora Soberanis. Alumna de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Campeche.

La actividad de la Frutiferia fue muy bien recibida por los estudiantes, quienes se acercaron con curiosidad, ya que se llevó a cabo en la cafetería de la escuela. Los participantes recibieron una breve plática con motivo del Día Mundial de la Alimentación, además de un snack nutritivo que podían elegir entre los productos exhibidos en la mesa.

Los estudiantes informaron a sus compañeros sobre la actividad, lo que generó una mayor afluencia de participantes interesados en recibir el snack. Asimismo, el personal docente mostró interés y se acercó tanto para escuchar la plática como para recibir su muestra. A pesar de la respuesta positiva, no fue posible cubrir la totalidad de la demanda, por lo que las muestras se agotaron rápidamente. No obstante, algunos estudiantes continuaron acercándose posteriormente, ya que la actividad coincidió con el horario de receso.

Figura 14

Stand donde se realizó la plática por el día de la alimentación

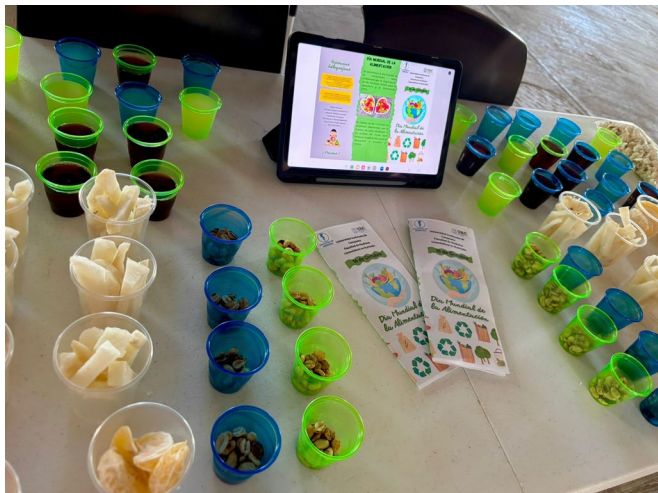


Figura 15

Alumnos de diferentes grados acercándose al stand

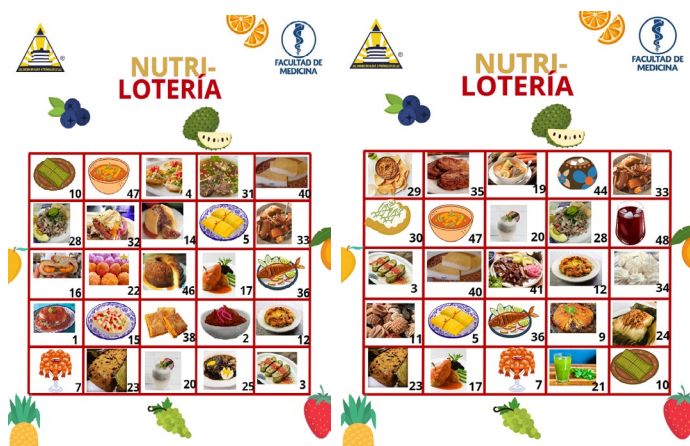


Actividad 6. Lotería de platillos regionales. Con motivo al día de la campechanidad se implementó el tema de “Platillos regionales”, en el cual se realizó una actividad con el propósito de fomentar el conocimiento y la valoración de la diversidad gastronómica local, resaltando el valor nutricional de los platillos tradicionales y la importancia de integrar ingredientes propios de la región dentro de una alimentación equilibrada.

Para el desarrollo de la actividad, los alumnos participaron organizados en equipos en una dinámica tipo lotería, en la cual identificaron distintos platillos regionales, analizaron sus ingredientes y reflexionaron sobre su aporte a la dieta. Esta dinámica favoreció el aprendizaje colaborativo, el compañerismo y el intercambio de experiencias, fortaleciendo el reconocimiento de una alimentación variada basada en opciones culinarias tradicionales y saludables.

Figura 16

Cartillas para la lotería de platillos regionales



Nota. Elaborado por Danna Góngora Soberanis, Ángel Tzuc Osorio y Danely Infanzón Pacheco, alumnos de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Campeche.

Figura 17

Fichas para el llenado de cartilla de lotería

13  Frijoles	14  Queso relleno	15  Ceviche	37  Horchata	38  Hojaldras de jamón y queso	39  Arroz con coco
16  Pan pichón de pomuch	17  Chiles rellenos	18  Jorochitos	40  Manjar blanco	41  Poc-chuc	42  Pipián de res
19  Puchero	20  Agua de pitahaya	21  Agua de chaya	43  Té helado	44  Pozol	45  Tranca de lechón
22  Cocadas	23  Merienda	24  Tamal colado	46  Budin de pan	47  Sopa de lima	48  Agua de jamaica

Nota. Elaborado por Joeisy Montañez Uc y Jeovani Yeh Ya, alumnos de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad Autónoma de Campeche.

En el marco de la campechanidad, se llevó a cabo una actividad con el objetivo de que los alumnos conocieran y reconocieran la amplia variedad de platillos tradicionales del Estado, así como el valor nutrimental que estos aportan. A través de esta dinámica, se buscó fortalecer el conocimiento sobre la gastronomía local y promover la valoración de los alimentos regionales dentro de una alimentación equilibrada. La actividad fue muy bien recibida por los estudiantes, quienes fueron incentivados mediante la entrega de un premio como elemento motivacional.

Los jóvenes participaron de manera entusiasta, mostrando interés y una sana competitividad durante el desarrollo de la actividad. En todos los grados se observó una respuesta positiva, ya que los alumnos manifestaron diversión y disposición para continuar participando. Sin embargo, debido a las limitaciones de tiempo, en algunas ocasiones fue necesario concluir la dinámica antes de lo previsto, a pesar del interés mostrado por los estudiantes.

Además de las actividades enunciadas anteriormente, se realizaron, en el turno matutino, la Actividad 7. Obesidad y sobrepeso en adolescentes, Actividad 8. Día mundial de la prevención de la diabetes mellitus y Actividad 9: Recetario "Tiendita saludable". Para el turno vespertino, las actividades fueron: Actividad 1. Periódico Mural "México Saludable, Actividad 2. Plática sobre macronutrientes, Actividad 3. Retroalimentación mediante posters, Actividad 4. Pausa activa, Actividad 5. ¿Qué es el etiquetado frontal de alimentos y bebidas?, Actividad 6. Kermés "Nutrifest", Actividad 7. Retroalimentación del tema "Día Mundial de la Alimentación", Actividad 8. Periódico mural del mes de

noviembre, Actividad 9. Plática por el Día Mundial de la Prevención de la Diabetes y Actividad 10. Recetario “Tiendita Saludable”.

Finalmente, la metodología aplicada permitió observar de manera directa la respuesta de los estudiantes ante las actividades de educación nutricional implementadas, así como identificar su nivel de participación, comprensión de los contenidos y disposición para involucrarse en temas relacionados con su salud. A partir de la observación participativa y del registro de comentarios, preguntas y actitudes durante las sesiones, fue posible recopilar información relevante que sirvió como base para el análisis de los resultados obtenidos y su posterior discusión, permitiendo valorar el impacto educativo de la intervención realizada en ambos turnos.

Resultados

Durante la intervención de educación nutricional realizada en la Escuela Secundaria General No. 3 Instituto Campechano, se observaron diversos resultados relacionados con el aprendizaje, la participación y la respuesta de los estudiantes ante las actividades implementadas. A lo largo del abordaje pedagógico, los alumnos lograron reforzar y ampliar sus conocimientos básicos de nutrición, especialmente en temas como macronutrientes, hidratación, etiquetado nutrimental, hábitos saludables, prevención de obesidad y diabetes, así como la importancia de la actividad física.

Se observó que los estudiantes lograron una mayor comprensión de los contenidos, durante las pláticas, dinámicas y actividades prácticas. Las estrategias utilizadas permitieron que los alumnos relacionaran los conceptos abordados con situaciones de su vida cotidiana, particularmente en lo enfocado a su alimentación diaria, el consumo de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas, así como la elección de alimentos dentro y fuera del entorno escolar. Asimismo, lograron identificar hábitos alimentarios de riesgo y diferenciar opciones más saludables a partir de la información presentada.

La participación de los estudiantes fue activa en ambos turnos, matutino y vespertino, destacando una respuesta positiva ante el uso de materiales visuales como infografías, periódicos murales, trípticos y pósteres. El empleo de actividades lúdicas, como loterías, memoramas, sopas de letras, juegos de clasificación de alimentos y dinámicas grupales, favoreció el interés, la atención y la disposición del alumnado para involucrarse en los temas tratados.

Los estudiantes utilizaron de manera efectiva los materiales didácticos al identificar macronutrientes, interpretar los sellos de advertencia del etiquetado frontal, analizar ingredientes de platillos tradicionales y participar en ejercicios de retroalimentación visual colocados en los salones.

Finalmente, se observó una respuesta favorable ante las actividades conmemorativas, como el Día Mundial de la Alimentación y el Día Mundial de la Diabetes, en las que los estudiantes participaron de forma activa y mostraron interés por los

temas relacionados con la salud, la prevención de enfermedades y el autocuidado, reforzando la importancia de la educación nutricional desde un enfoque preventivo en la etapa de la adolescencia.

Discusión

Los resultados obtenidos durante la intervención de educación nutricional en la Escuela Secundaria General No. 3 pueden explicarse a partir de las estrategias educativas utilizadas y del contexto escolar en el que se desarrollaron las actividades. La mejora observada en el conocimiento de los estudiantes sobre temas básicos de nutrición se relaciona con la importancia de brindar educación nutricional desde etapas tempranas, ya que la adolescencia es un momento clave para la formación de hábitos que influyen en la salud a lo largo de la vida.

La participación y el interés mostrados por los alumnos se explican principalmente por el uso de actividades dinámicas, materiales visuales y estrategias lúdicas. Estas herramientas facilitaron que los estudiantes se involucraron de manera activa, lo que permitió una mejor comprensión de los contenidos y una mayor disposición para expresar sus ideas. Esto demuestra que cuando la información se presenta de forma clara, práctica y cercana a la realidad de los alumnos, el aprendizaje resulta más significativo.

Estos resultados coinciden con lo planteado por Piaget, quien señala que los adolescentes tienen la capacidad de razonar y relacionar la información con situaciones reales. En este caso, los estudiantes lograron vincular los temas de nutrición con sus propios hábitos alimentarios y experiencias cotidianas. Asimismo, la propuesta de Maria Montessori respalda el uso de materiales didácticos y actividades prácticas, ya que favorecen la atención y el aprendizaje cuando el alumno participa activamente en el proceso.

De igual manera, la variedad de actividades implementadas permitió atender diferentes formas de aprendizaje, tal como lo plantea la teoría de las inteligencias múltiples de Gardner. El uso de posters, infografías, juegos, dinámicas grupales y exposiciones orales facilitó que los alumnos comprendieran los contenidos desde distintas formas, lo que se reflejó en su participación y en la claridad con la que expresaron lo aprendido.

Durante la intervención también se identificaron algunas dificultades. En primer lugar, se presentaron limitaciones en el uso de equipo, como la falta de proyector, lo que en algunos casos obligó a adaptar la forma de presentar los temas; el tiempo destinado a cada grupo dependía de la disponibilidad del horario y de la autorización del docente presente, lo que redujo el tiempo de algunas pláticas. Otra dificultad fue mantener la atención de ciertos grupos de estudiantes que mostraban mayor inquietud, lo que requirió implementar estrategias adicionales para lograr que se mantuvieran atentos y participativos.

A pesar de estas situaciones, las actividades se ajustaron a las condiciones del entorno escolar, lo que permitió cumplir con los

objetivos planteados. Lo anterior refuerza la importancia de la educación nutricional dentro de la escuela y del uso de estrategias activas y flexibles que se adapten a la realidad del aula, favoreciendo el aprendizaje y la participación de los estudiantes.

Conclusión

A partir del desarrollo de la intervención de educación nutricional en la Escuela Secundaria General No. 3 Instituto Campechano, se concluye que la educación nutricional en el nivel secundaria es necesaria y relevante para fortalecer el conocimiento de los adolescentes sobre la alimentación, la salud y la prevención de enfermedades. La experiencia permitió acercar a los estudiantes a temas que no siempre forman parte de su educación cotidiana, favoreciendo una mayor comprensión de la importancia de los hábitos saludables.

Las estrategias lúdicas y el uso de materiales visuales resultaron efectivas para captar la atención del alumnado y promover su participación activa. A través de pláticas, dinámicas, juegos y actividades prácticas, los estudiantes lograron involucrarse en el aprendizaje y relacionar los contenidos con su vida diaria, generando un impacto positivo dentro del entorno escolar.

La intervención tuvo un impacto favorable, reflejado en el interés, la participación y la claridad con la que los alumnos expresaron los conocimientos adquiridos. Asimismo, permitió sensibilizar a la comunidad educativa sobre la importancia de la alimentación saludable, la actividad física y la prevención de enfermedades como la diabetes y la obesidad.

Finalmente, esta experiencia representó un aprendizaje significativo para los estudiantes de la Licenciatura en Nutrición, ya que fortaleció su formación profesional al permitirles aplicar conocimientos teóricos en un contexto real, mejorar sus habilidades de comunicación y adaptarse a las condiciones del ámbito escolar. Además, abre la posibilidad de continuar y replicar este tipo de intervenciones como parte de la promoción de la salud y el bienestar en la comunidad escolar.

Agradecimientos

Agradecemos a la Secretaría de Educación del Estado de Campeche por brindar las facilidades para la realización de prácticas profesionales en instituciones educativas y por impulsar la participación de estudiantes de la Licenciatura en Nutrición en escuelas, permitiendo que este tipo de intervenciones tenga un mayor alcance e impacto en la población estudiantil.

De igual manera, expresamos nuestro agradecimiento a la Universidad Autónoma de Campeche por la formación académica y profesional que nos brinda, preparándonos para desempeñarnos de manera responsable y comprometida en el ámbito de la nutrición.

Asimismo, agradecemos al Instituto Campechano por abrir sus puertas y permitir la realización de estas actividades, así como por fomentar espacios de aprendizaje, difusión y participación que fortalecen la educación y la promoción de la salud.

Finalmente, agradecemos a la Mtra. Hilda del Carmen Silva Cambranis por su acompañamiento, orientación y apoyo constante durante nuestra estancia en la institución, así como por sus sugerencias y motivación para mejorar cada una de las actividades realizadas.

Referencias

FAO. (2019). Educación alimentaria y nutricional en escuelas. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*.

Gardner, H. (1999). *Inteligencias múltiples: La teoría en la práctica*. Paidós.

Montessori, M. (1967). *The Discovery of the Child*. Ballantine.

OMS. (2020). Estrategias para una alimentación saludable. *Organización Mundial de la Salud*.

Piaget, J. (1972). *Psychology and Pedagogy*. Viking Press.

Secretaría de Educación Pública [SEP]. (2022). Marco de Vida Saludable. *Secretaría de Educación Pública*.