

**EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LA ESCUELA PRIMARIA
MULTIGRADO DE CANDELARIA, PARA LA PROMOCIÓN DE
HÁBITOS SALUDABLES**

**NUTRITIONAL EDUCATION IN THE CANDELARIA MULTI-GRADE
PRIMARY SCHOOL, FOR THE PROMOTION OF HEALTHY HABITS**

Jhoana Guadalupe Cruz Silva.
Universidad Vizcaya de las Américas, Campeche, México.
jhoanagcs14@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0008-5725-784X>

Hilda del Carmen Silva Cambranis.
Instituto Campechano, Campeche, México.
hilda.silva.@instcamp.edu.mx
<https://orcid.org/0000-0001-9269-9418>

DOI: <https://doi.org/10.69986/XDIP8061>

Cómo citar: Cruz Silva, J. G. y Silva Cambranis, H. C. (2026). Educación nutricional en la Escuela Primaria Multigrado de Candelaria, para la promoción de hábitos saludables. En R. Cupul Aguilar (Comp.), Educación Superior e Innovación Curricular, (1ª edición, pp. 49-64). Editorial Instituto Campechano. <https://doi.org/10.69986/XDIP8061>

Resumen

La educación primaria es reconocida como una etapa fundamental para la cimentación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables. En el contexto mexicano, los lineamientos oficiales de la Educación Básica requieren la inclusión de contenidos sobre alimentación, nutrición, higiene y actividad física desde primero hasta sexto grado. No obstante, la efectividad de estos aprendizajes está fuertemente determinada por la diversidad y la idoneidad de las estrategias pedagógicas y los materiales didácticos empleados por el personal docente. Este artículo tiene como objetivo describir los contenidos de educación alimentaria que pueden trabajarse progresivamente, a lo largo de los seis grados de primaria, con un enfoque específico en las estrategias y recursos que un docente puede emplear en un aula de carácter multigrado, como es el caso de la Escuela Primaria, para favorecer la comprensión y la adopción efectiva de hábitos saludables. La metodología se basó en la revisión de las Guías de Educación Socioemocional y Vida saludable y el análisis de experiencias escolares exitosas que integran recursos manipulables, audiovisuales y actividades prácticas. Los resultados demuestran una progresión de contenidos: en 1° y 2° se abordan conceptos básicos (grupos de alimentos e higiene) con cuentos ilustrados y juegos de clasificación; en 3° y 4° se incorporan temas como el Plato del Bien Comer y la lectura de etiquetas, utilizando infografías y diarios de consumo; finalmente en 5° y 6° se trabajan temas complejos como enfermedades asociadas a la mala alimentación, apoyándose en proyectos integradores. Se concluye que el uso estructurado de materiales didácticos impresos y digitales fortalece la construcción de aprendizajes significativos y desarrolla competencias para una vida saludable, constituyendo un recurso vital para la práctica docente en entornos multigrado.

Palabras clave: *educación alimentaria, nutrición infantil, materiales didácticos, aula multigrado, hábitos saludables.*

Abstract

Primary education is recognized as a fundamental stage for establishing healthy eating habits and lifestyles. In the Mexican context, official Basic Education guidelines require the inclusion of content on food, nutrition, hygiene, and physical activity from first to sixth grade. However, the effectiveness of this learning is strongly determined by the diversity and suitability of the pedagogical strategies and teaching materials used by teachers. This paper aims to describe the food education content that can be progressively addressed throughout the six grades of primary school, with a specific focus on the strategies and resources that a teacher can use in a multi-grade classroom, such as a primary school, to promote the understanding and effective adoption of healthy habits. The meth-

odology was based on a review of the Social-Emotional Education and Healthy Living Guides and an analysis of successful school experiences that integrate manipulatives, audiovisual resources, and practical activities. The results demonstrate a progression of content: in grades 1 and 2, basic concepts (food groups and hygiene) are addressed with illustrated stories and classification games; in grades 3 and 4, topics such as the Healthy Eating Plate and label reading are incorporated, using infographics and food diaries; finally, in grades 5 and 6, complex topics such as diseases associated with poor nutrition are addressed, supported by integrated projects. It is concluded that the structured use of printed and digital teaching materials strengthens the construction of meaningful learning and develops skills for a healthy life, constituting a vital resource for teaching practice in multi-grade settings.

Keywords: *food education, child nutrition, teaching materials, multi-grade classroom, healthy habits.*

Introducción

La malnutrición en México, manifiesta tanto por deficiencias nutricionales en ciertas poblaciones, como por el alarmante aumento en tasas de sobrepeso y obesidad, representa uno de los desafíos más urgentes para la salud pública y el desarrollo nacional (INEGI, 2024). En este contexto, la escuela primaria se consolida como el entorno más estratégico para la intervención, dado que es la etapa donde se interiorizan los patrones de alimentación y los estilos de vida que persistirán en la adultez. Por ello, los lineamientos de la Educación Básica en México reconocen la obligatoriedad de abordar sistemáticamente contenidos relacionados con la alimentación, nutrición, higiene y actividad física, desde primero hasta sexto grado, como parte de la formación integral del alumnado.

No obstante, la implementación efectiva de estos contenidos enfrenta barreras significativas, especialmente en el ámbito rural y en las instituciones que operan bajo el modelo multigrado. En estas escuelas, como es el caso particular de la Primaria de Candelaria, el encargado de guiar a los alumnos con diferencias cognitivas de hasta cinco años de edad simultáneamente. La diversidad de materiales didácticos y estrategias pedagógicas se convierte, entonces, en el factor determinante para la efectividad y significatividad de los aprendizajes. Los recursos deben ser lo suficientemente flexibles para ser adaptados a los distintos niveles de complejidad requeridos por cada ciclo escolar dentro de una misma aula. El presente trabajo tiene como objetivo describir y proponer un conjunto de contenidos de educación alimentaria que pueden trabajarse progresivamente en los seis grados de primaria, así como las estrategias didácticas innovadoras y versátiles que un docente puede emplear para favorecer la comprensión y la adopción duradera de hábitos saludables. La propuesta se centra en la

aplicación de recursos manipulables, audiovisuales prácticas que faciliten la enseñanza en un entorno multigrado. A través de esta sistematización, se busca ofrecer al personal docente herramientas concretas para trascender la teoría y fomentar la competencia para una vida saludable desde las edades más tempranas.

Marco teórico

La Educación Alimentaria y Nutricional como Pilar de Vida Saludable

La Educación Alimentaria Nutricional (EAN) se define como el conjunto de estrategias y procesos que buscan facilitar la adopción voluntaria de comportamientos y hábitos alimentarios que contribuyan a la salud y al bienestar (FAO y OMS, 2017). Su relevancia trasciende el ámbito educativo; constituye una estrategia de salud pública esencial para combatir la doble carga de la malnutrición (deficiencia y exceso de peso) que afecta a México. La EAN en el entorno escolar no solo tiene como propósito informar sobre la composición de los alimentos, sino empoderar al alumnado para que tome decisiones informadas y responsables sobre su ingesta, comprendiendo la conexión entre dieta, salud y bienestar social.

En el sistema educativo mexicano, esta área se alinea con los lineamientos de la Educación Básica, que reconoce la necesidad de abordar temas de alimentación, nutrición, higiene y actividad física. La etapa de la educación primaria (6 a 12 años) es considerada una ventana de oportunidad crítica para la educación alimentaria y nutricional, ya que es cuando el alumnado consolida sus preferencias alimentarias y se vuelven receptivos a la incorporación de nuevos conocimientos. El currículo integrado, que incluye las Guías de Educación Socioemocional y Vida Saludable, busca que la EAN trascienda la mera transmisión de información para convertirse en el desarrollo de competencias. Un componente central de la EAN en México es la enseñanza de herramientas prácticas, como el reconocimiento de los grupos de alimentos y la aplicación del Plato del Bien Comer. La progresión de los contenidos debe ser gradual, pasando de conceptos lúdicos y sensoriales en los primeros años a la comprensión de relaciones complejas, como la lectura de etiquetas y el vínculo entre la dieta y las enfermedades crónicas no transmisibles en los grados superiores.

El Desafío de la Pedagogía Multigrado

El contexto de la Escuela Primaria de Candelaria, donde el aula opera bajo el modelo multigrado, impone desafíos pedagógicos específicos. El aula multigrado se caracteriza por la coexistencia de estudiantes de distintos grados y niveles de madurez cognitiva bajo la guía de un solo docente. Para que las estrategias de EAN sean efectivas en este entorno, deben cumplir con tres criterios esenciales: (a) Flexibilidad Curricular, permitiendo al docente introducir un concepto base a todo el grupo, pero asignar tareas con diferente nivel de profundidad; (b) Aprendizaje Colaborativo,

fomentando la interacción y tutoría entre los grados superiores e inferiores; (c) Uso de Materiales Versátiles, que sean replicables con recursos locales. La EAN en el contexto multigrado requiere una planificación didáctica que respete la progresión de los aprendizajes mientras se promueve la autonomía.

1. Enfoque en proyectos Comunes: La EAN es ideal para la integración multigrado porque sus temas (alimentos, cuerpo, salud) son universales. El docente puede iniciar un proyecto común (ej. “La alimentación en mi comunidad”), asignando tareas diferenciadas según el grado.

2. Tutorías entre Pares: se puede fomentar el uso de estudiantes

Modelos de Intervención en EAN y Didáctica

La efectividad de cualquier programa de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) no depende únicamente de la calidad de los contenidos, sino de su anclaje en modelos teóricos que expliquen el cambio de comportamiento y la adopción de hábitos. El diseño de las estrategias didácticas propuestas para la Escuela Primaria multigrado de Candelaria se sustenta en dos marcos conceptuales interrelacionados: el Modelo Ecológico y la Teoría Sociocognitiva, que juntos permiten abordar la EAN desde una perspectiva integral (Tomlinson, 2017).

El Modelo Ecológico de Salud

El Modelo Ecológico postula que el comportamiento humano, incluidos los hábitos alimentarios, no es una función exclusiva de la voluntad individual, sino el resultado de complejas interacciones entre múltiples niveles de influencia. Este modelo es particularmente pertinente para el contexto de Candelaria, ya que reconoce que la elección de alimentos está determinada por factores que van desde el nivel individual hasta el socioeconómico. La intervención educativa, por lo tanto, debe ser multinivel y no limitarse al aula. Los niveles de influencia relevantes para este estudio incluyen:

Nivel Individual: Conocimientos, actitudes, habilidades y autoeficacia. Abordado directamente por las estrategias de clasificación y análisis (ej. La Lotería Sensorial y el Detective de Etiquetas).

Nivel Interpersonal: Familiares, pares, y personal docente. La escuela es un nodo clave. Abordado mediante la promoción del aprendizaje cooperativo entre grados y la transferencia de hábitos al hogar (ej. Diario de Consumo).

Nivel Comunitario y Organizacional: La escuela como organización y la comunidad circundante. Abordado mediante proyectos que conectan el aprendizaje con la economía local y la disponibilidad de alimentos (ej. Reto Menú Económico y Saludable de Candelaria).

Al enmarcar las estrategias de EAN dentro del Modelo Ecológico, se justifica la necesidad de utilizar recursos didácticos que permitan al alumnado no solo aprender la teoría, sino aplicarla

en su entorno social y económico, un paso crítico para lograr un cambio de comportamiento sostenible

La Teoría Sociocognitiva y el Desarrollo de Habilidades

La Teoría Sociocognitiva (TSC) de Albert Bandura es fundamental para explicar cómo el alumnado adquiere y mantiene los hábitos saludables, ya que enfatiza el aprendizaje a través de la observación, la imitación y el refuerzo (Bandura, 1986). Para el contexto de la EAN, la TSC se manifiesta en tres constructos clave que deben ser abordados por las estrategias didácticas:

Aprendizaje por Observación: El personal docente sirve como modelo de comportamiento saludable. Además, en el aula multigrado, los alumnos de grados superiores (5° y 6°) sirven como modelos de habilidades cognitivas y de investigación para los grados inferiores (3° y 4°), un principio central del aprendizaje colaborativo.

Autoeficacia: Se refiere a la creencia del alumnado en su propia capacidad para realizar una tarea específica (ej. “Yo puedo leer esta etiqueta” o “Yo puedo elegir una colación saludable”). Las estrategias deben estar diseñadas para proporcionar experiencias de dominio exitosas. Por ejemplo, al completar exitosamente el “Detective de Etiquetas”, el alumnado de 4° incrementa su autoeficacia para tomar decisiones de compra informadas.

Refuerzo y Expectativas: El aprendizaje se mantiene cuando el alumnado anticipa resultados positivos. Las actividades deben mostrar claramente los beneficios de los hábitos (ej. el Cuento Ilustrado “El Gigante Desordenado” muestra el beneficio de la higiene).

La aplicación de la TSC justifica la progresión didáctica propuesta. Las actividades iniciales (1° y 2°), al ser lúdicas y concretas, aseguran el éxito temprano y elevan la autoeficacia. Las actividades avanzadas (5° y 6°), al requerir la investigación y el debate, promueven una reflexión crítica que refuerza la expectativa de resultados positivos a largo plazo (prevención de enfermedades)

Articulación Didáctica y Progresión Curricular

La combinación de los modelos Ecológico y Sociocognitivo permite articular la progresión curricular de la EAN a lo largo de los ciclos de la Escuela Primaria de Candelaria:

Primer Ciclo (1° y 2°): Enfoque en la observación y la autoeficacia básica (TSC), mediante la manipulación de alimentos y la internalización de rutinas de higiene.

Segundo Ciclo (3° y 4°): Enfoque en el desarrollo de habilidades y el análisis crítico inicial (TSC), aplicado a herramientas oficiales como el Plato del Bien Comer y las etiquetas (Nivel Individual del Modelo Ecológico).

Tercer Ciclo (5° y 6°): Enfoque en la integración comunitaria y la prevención (Modelo Ecológico), mediante proyectos que extienden las decisiones alimentarias al nivel organizacional (la escuela) y comunitario.

Método

El presente trabajo se enmarca en un diseño de investigación de tipo documental y descriptivo, con un enfoque en la propuesta de intervención pedagógica. Se basa en la revisión y análisis sistemático de la literatura especializada y de documentos curriculares oficiales para generar una propuesta didáctica aplicable a un contexto específico: la Escuela Primaria multigrado.

Fases del Proceso Metodológico

Fase I: Revisión Documental Curricular y Teórica

1. Análisis Normativo: Revisión de lineamientos de la SEP, con énfasis en el currículo de Vida Saludable y Educación Socioemocional (SEP, 2022).
2. Revisión de Literatura: búsqueda en bases de datos indexadas sobre la efectividad de la EAN y la didáctica específica para aulas multigrado, estableciendo criterios de adaptabilidad.

Fase II: Diseño y Adaptación de Estrategias Didácticas

1. Selección de Materiales: Basándose en modelos ecológicos, se seleccionaron categorías de materiales (manipulables, impresos, digitales) que garantizan la transferencia de conocimiento.
2. Progresión por Ciclos: Se diseñaron las estrategias didácticas, asegurando la diferenciación de objetivos para el grado inferior y el grado superior dentro de la misma actividad, con la finalidad de optimizar la gestión del aula multigrado. (Elizondo, 2020).

Fase III: Validación de la Pertinencia

Se analizó si las dinámicas propuestas fomentan la interacción positiva entre grados y si permitan al docente evaluar el nivel de comprensión en temas clave (higiene, lectura de etiquetas, prevención).

Resultado

Estrategias Didácticas Innovadoras y Progresivas

Esta sección detalla las estrategias didácticas originales que se proponen para el personal docente de la Escuela Primaria Rural del Ejido San Román de Candelaria, Campeche.

Primer Ciclo (1° y 2° Grado): El descubrimiento Lúdico:

Tabla 1

Contenidos Clave: Grupos básicos de alimentos, higiene personal, elección simple de colaciones saludables

ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS	DESCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN DOCENTE
La lotería sensorial de frutas	El docente prepara tarjetas de frutas locales. La dinámica incluye la descripción sensorial (sabor, textura) antes de la identificación visual.
Cuento Ilustrado "El Gigante Desordenado"	Creación de un cuento sobre higiene con láminas. Al finalizar, el docente guía la creación del "Decálogo de la Higiene"

Descripción de la Dinámica: El personal docente prepara un juego de lotería utilizando imágenes de frutas, verduras y alimentos típicos de la región de Candelaria. La innovación radica en que, en lugar de nombrar la fruta, el docente del aula multigrado da pistas basadas en la descripción sensorial (ej. "Es rojo, crujiente y dulce", "Es suave, amarillo y crece en racimos"). En el cuento ilustrado el docente actúa como narrador y facilitador, asegurando que 1° entienda la acción clave (ej. "Lavar las manos antes de comer"), y que 2° pueda verbalizar y escribir la frase de manera correcta y precisa (ej. "Debemos lavar frutas y verduras con agua potable"). La creación del decálogo fomenta la apropiación de las reglas por parte del alumnado.

Materiales Requeridos: Láminas impresas en blanco y negro o a color (para minimizar costos), marcadores, y un conjunto de frutas/verduras reales o réplicas para la manipulación

Segundo Ciclo (3° y 4° Grado): La Estructura y el Análisis

Tabla 2

Contenidos Clave: El plato del Bien Comer, lectura básica de etiquetas nutrimentales y el agua simple

ESTRATEGIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN DOCENTE
"El detective de Etiquetas"	El docente utiliza etiquetas de productos comunes. El objetivo es identificar tres componentes específicos y evaluar si son altos en ellos (uso de sellos de advertencia).
Diario de Consumo "Mi Semana Hídrica"	El alumnado registra el consumo de líquidos durante una semana. El docente introduce el concepto de "agua simple" vs "bebidas azucaradas"

Descripción de la Dinámica: El personal docente solicita al alumnado que traigan etiquetas de productos de consumo común (galletas, cereales, jugos) o proporciona etiquetas modelo. La actividad principal es que, organizados en equipos multigrado, utilicen una lupa o un cartel guía (“El Cartel del Detective”) para buscar tres componentes específicos (ej. Azúcares Totales, Sodio, Grasas Saturadas). Se utiliza el sistema de sellos de advertencia octogonales (Téllez, 2023) para contextualizar la búsqueda. En la actividad del Diario de Consumo, durante cinco días (una semana escolar), el alumnado registra en un formato simple (el diario) el tipo y la cantidad de líquidos que bebe. El docente proporciona una escala visual de hidratación. Al finalizar, se grafican los resultados del grupo para analizar la prevalencia de bebidas azucaradas. Esta actividad se enlaza con un experimento sencillo donde se disuelve una cantidad de azúcar equivalente a la contenida en un refresco común en un vaso de agua, para visualizar la cantidad real de azúcar que se ingiere.

Tercer Ciclo (5° y 6° Grado): La Complejidad y el Proyecto Integrador

Tabla 3
Contenidos Clave: Enfermedades relacionadas con la mala alimentación y elaboración de menús saludables basadas en la economía local

ESTRATEGIA DIDÁCTICA	DESCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN DOCENTE
El reto “Menú Económico y Saludable de San Román, Candelaria”	El alumnado diseña un menú semanal balanceado, utilizando productos de la canasta básica y la región del Ejido San Román, Candelaria. Deben cotizar los precios locales.
Debate Guiado: “La responsabilidad de la Salud”	El docente modera un debate sobre quién es responsable de la obesidad (individuo, familia, escuela o gobierno), utilizando investigación previa sobre enfermedades crónicas.

Descripción de la Dinámica: Los equipos multigrado deben diseñar un menú semanal (desayuno, comida y cena) que cumpla con los principios del Plato del Bien Comer y que utilice principalmente productos de la canasta básica y cosechas locales de la región de Candelaria. La fase más crítica es la cotización: el alumnado debe investigar los precios actuales en tiendas o mercados locales para calcular el costo total del menú, promoviendo la comprensión de que la salud y la economía no son mutuamente excluyentes (Vargas, 2020). El personal docente modera un debate estructurado donde se exponen preguntas complejas (ej. “¿De quién es la responsabilidad de la diabetes: del individuo por su elección o del gobierno por la regulación de alimentos?”). Previamente, el alumnado realiza una investigación guiada sobre enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión) y sus causas multifactoriales.

Resultados

La propuesta de intervención, diseñada para el contexto de la Escuela Primaria multigrado de Candelaria, se basa en una matriz de estrategias didácticas progresivas que garantizan la cobertura de los Aprendizajes Esperados del eje “Vida Saludable” de la Secretaría de Educación Pública (SEP) para todos los ciclos de primaria. La innovación metodológica reside en la capacidad de estas estrategias para generar simultáneamente objetivos de aprendizaje divergentes a partir de un único recurso didáctico, maximizando la eficiencia docente.

Principios de Diseño y Viabilidad Ecológica de las Estrategias

El objetivo fundamental en este ciclo es construir la autoeficacia básica del alumnado a través del manejo concreto de la información. El contenido se enfoca en la clasificación de alimentos (grupos básicos) y la internalización de rutinas de higiene.

Estrategia: La Lotería Sensorial de la Fruta

Descripción y Justificación Teórica: Esta estrategia está diseñada para atender la etapa preoperacional de 1° grado, maximizando el uso de los canales sensoriales (visual, táctil, gustativo imaginario) en el proceso de enseñanza. El docente de Candelaria, en lugar de nombrar la ficha (Lotería tradicional), enuncia una descripción sensorial detallada (ej. “Es ácido, pequeño, tiene semillas, y da mucha vitamina C”), exigiendo la inferencia.

Detalle de la Diferenciación: 1° Grado (Nivel de Identificación): Su tarea es binaria. Deben identificar la ficha y clasificarla en un cartel por color dominante o sabor (dulce/salado). La evaluación se centra en el reconocimiento visual y la acción motriz.

2° Grado (Nivel de Conceptualización Simple): Su tarea es verbal. Una vez identificada la ficha, deben justificar la clasificación por origen (animal/vegetal) y relacionarla con una función corporal simple (ej. “Me ayuda a crecer”). Esto introduce el concepto inicial de la función energética.

Evaluación Implícita: Observación directa del proceso de clasificación. El éxito se mide por la consistencia de la clasificación del alumnado de 2° por función, y la correcta asociación visual del alumnado de 1°.

Estrategia: Cuento Ilustrado “El Gigante Desordenado”

Descripción y Justificación Teórica: Utiliza el modelamiento vicario (TSC) a través de la narrativa visual para internalizar la importancia de la higiene personal y alimentaria. El impacto emocional y secuencial de las láminas refuerza la relación causa-efecto (acción antihigiénica = resultado negativo).

Detalle de la Diferenciación: La diferenciación ocurre en la fase de producción del conocimiento. 1° Grado participa en la creación del “Decálogo de la Higiene” con dibujos y pictogramas (énfasis en la acción). 2° Grado participa en la redacción de las

frases completas que acompañan los pictogramas (énfasis en la estructura lingüística y la justificación).

Resultados para el Segundo Ciclo (3° y 4° Grado): Desarrollo de la Alfabetización Nutrimental.

En este ciclo, la didáctica transiciona del dominio sensorial al dominio analítico y la comprensión de estructuras, como las proporciones y las herramientas gráficas (Plato del Bien Comer, etiquetas).

Estrategia: El “Detective de Etiquetas”

Descripción y Justificación Teórica: Esta actividad es la puerta de entrada a la alfabetización en salud y la aplicación directa del conocimiento matemático. El uso de etiquetas reales activa el Nivel Individual y Nivel Interpersonal del Modelo Ecológico, al vincular la nutrición con la toma de decisiones cotidianas en el hogar.

Detalle de la Diferenciación: El docente utiliza un “Cartel de la Misión” estandarizado para toda el aula, pero con requerimientos de desempeño distintos:

3° Grado (Identificación Visual y Clasificación Binaria): Su tarea se enfoca en el reconocimiento de patrones visuales. Deben identificar los sellos de advertencia octogonales (Alto en Azúcares, Exceso de Sodio) y determinar la presencia o ausencia de ingredientes ultraprocesados.

4° Grado (Interpretación Cuantitativa y Comparación): La tarea es más compleja. Deben calcular o estimar la cantidad de gramos de un nutriente (azúcares totales, grasas saturadas) en la porción total del envase, y comparar este dato con las recomendaciones diarias. Esto exige la aplicación de operaciones matemáticas de multiplicación y división.

Evaluación Implícita: La producción de 4° grado se evalúa mediante la exactitud del cálculo. La producción de 3° grado se evalúa mediante la correcta clasificación binaria de las etiquetas.

Estrategia: Diario de Consumo “Mi Semana Hídrica”

Descripción y Justificación Teórica: Esta estrategia busca fomentar la auto-monitoreo del alumnado, un componente clave para el cambio de comportamiento según la TSC. El registro de líquidos (agua simple vs. azucarados) durante un periodo de cinco días genera datos primarios sobre los hábitos reales del alumnado.

Detalle de la Diferenciación: 3° Grado (Registro y Observación): Se enfocan en el registro honesto y la participación en el experimento de visualización de azúcar. La evaluación se centra en la completitud y veracidad del registro.

4° Grado (Análisis de Datos y Consecuencias): Deben procesar los datos del grupo (suma total de bebidas azucaradas) para crear una gráfica de barras. La tarea culmina en la elaboración de un informe breve que correlacione el consumo de agua con la función de los órganos vitales (riñones, digestión), utilizando el conocimiento científico adquirido.

Resultados para el Tercer Ciclo (5° y 6° Grado): Integración Crítica, Económica y Comunitaria.

Este ciclo final está diseñado para el desarrollo del pensamiento crítico, la prevención de ECNT y la aplicación del conocimiento de EAN al Nivel Comunitario del Modelo Ecológico. Las estrategias son proyectos integradores.

Estrategia: Reto “Menú Económico y Saludable de Candelaria”

Descripción y Justificación Teórica: Este es un proyecto de Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP) que fusiona la nutrición, la economía y la sostenibilidad local. El desafío es desmitificar la idea de que la alimentación saludable es inalcanzable, un prejuicio común en entornos de bajos recursos.

Detalle de la Diferenciación y Roles de Liderazgo: Los equipos funcionan como mini-consultoras nutricionales:

5° Grado (El Nutricionista): Su rol principal es asegurar el rigor nutricional. Deben diseñar el menú semanal garantizando la distribución de porciones y la variedad de grupos según el Plato del Bien Comer, utilizando las tablas de composición de alimentos básicos.

6° Grado (El Economista y Divulgador): Su rol es el análisis de viabilidad. Son responsables de la investigación de precios en los mercados y tiendas de Candelaria (cotización de costos), el cálculo del costo-beneficio del menú por persona/día y la elaboración de una presentación formal para exponer la propuesta al resto del aula (Divulgación).

Evaluación Implícita: La evaluación es multidimensional: 5° grado es evaluado por el balance nutricional (precisión técnica); 6° grado es evaluado por la precisión del cálculo económico y la calidad de la presentación formal (argumentación y comunicación).

Estrategia: Debate Guiado: “La Responsabilidad de la Salud”

Descripción y Justificación Teórica: La estrategia utiliza el debate estructurado para promover el Modelo Crítico-Reflexivo de EAN, llevando al alumnado más allá del conocimiento individual hacia la comprensión de los factores sociales y económicos que influyen en la salud pública (políticas, impuestos, publicidad).

Detalle de la Diferenciación y Argumentación: El docente asigna roles de argumentación basados en la profundidad analítica:

5° Grado (Argumentos Micro-Preventivos): Sus argumentos se basan en la experiencia familiar y escolar, enfocándose en las acciones individuales de prevención (ej. “La responsabilidad de los padres de limitar los azúcares”).

6° Grado (Argumentos Macro-Estructurales): Sus argumentos deben sustentarse en datos de salud pública y conocimiento de la regulación gubernamental (ej. “La efectividad del impuesto a las bebidas azucaradas” o “La regulación de la publicidad infantil”). Se exige mayor uso de terminología técnica y estadística.

Esta culminación del ciclo asegura que el alumnado de Candelaria no solo conozca los hábitos saludables, sino que

desarrolle una competencia ciudadana para analizar críticamente los determinantes sociales de la salud.

La Evaluación Formativa y el Seguimiento de Hábitos en el Aula Multigrado

Uno de los retos más complejos en la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) es la transición de una evaluación puramente sumativa (basada en exámenes o memoria) a una evaluación formativa que mida el cambio de actitudes y comportamientos. En el contexto de la Escuela Primaria de Candelaria, la evaluación debe ser vista como un proceso continuo y no como un evento final. Para ello, se propone la utilización de la Rúbrica de Desempeño Diferenciada, la cual permite al docente evaluar el mismo proyecto (como el Menú Saludable) bajo criterios de exigencia distintos para cada ciclo.

Por ejemplo, mientras que para el primer ciclo la evaluación se centra en la participación y el reconocimiento visual de alimentos saludables, para el tercer ciclo la rúbrica incluye indicadores de pensamiento crítico, precisión en el cálculo presupuestario y capacidad argumentativa en temas de salud pública. Esta metodología de evaluación no solo es justa con el nivel de desarrollo del niño, sino que fomenta el aprendizaje reflexivo.

Además, se sugiere la implementación de la “Bitácora Colectiva de Salud”. En un aula multigrado, este recurso permite que el alumnado registre de manera colaborativa los avances del grupo (ej. cuántos litros de agua simple se consumieron en el salón durante la semana). Esta herramienta actúa como un refuerzo social positivo bajo los principios de la Teoría Sociocognitiva, donde el éxito del compañero motiva al resto. Al final de cada mes, el docente puede guiar una sesión de reflexión grupal, transformando los datos de la bitácora en una lección viva de matemáticas y civismo. De este modo, la evaluación deja de ser una carga administrativa y se convierte en una estrategia de empoderamiento estudiantil.

El Vínculo Escuela-Hogar: La Participación Social en la EAN

Un componente determinante para el éxito de la Educación Alimentaria y Nutricional en la comunidad de Candelaria es la creación de una sinergia efectiva entre la institución educativa y las familias. Dado que los padres de familia son los principales proveedores y tomadores de decisiones sobre la dieta en el hogar, la estrategia didáctica debe trascender el aula para evitar que el conocimiento escolar entre en conflicto con las prácticas familiares. Se propone la implementación de “Talleres de Cocina Regional Saludable”, donde el alumnado de los grados superiores (5° y 6°), utilizando los menús económicos diseñados en clase, compartan con sus tutores formas saludables de preparar alimentos locales como el maíz, el frijol y las frutas de temporada.

Esta interacción promueve el Nivel Interpersonal del Modelo Ecológico, permitiendo que el niño se convierta en un agente activo de cambio en su núcleo familiar. Al involucrar a los padres

en el proceso de aprendizaje, se reduce la resistencia al cambio de hábitos y se fomenta una cultura de salud comunitaria. Además, esta vinculación permite al docente identificar barreras culturales o económicas específicas de la región que no se habían considerado inicialmente, permitiendo un ajuste dinámico de las planeaciones. En última instancia, la meta es que la Escuela Primaria de Candelaria no solo sea un espacio de instrucción académica, sino un nodo de bienestar que proyecte hábitos de vida saludable hacia toda la estructura social de la comunidad.

Conclusiones

La presente investigación, que culmina en una propuesta de intervención pedagógica para la Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en la Escuela Primaria multigrado de Candelaria, ha demostrado la viabilidad y la eficacia de un modelo didáctico basado en la diferenciación por profundidad de análisis. Este enfoque no solo aborda el imperativo de salud pública en México (combatir la doble carga de la malnutrición), sino que ofrece una solución operativa a la complejidad inherente a la enseñanza en contextos rurales y heterogéneos.

Contribución Sustantiva y Metodológica al Aula Multigrado

La principal contribución de este trabajo radica en la sistematización de estrategias que permiten al personal docente de Candelaria mantener la coherencia curricular a lo largo de los seis grados sin necesidad de múltiples planeaciones. El hallazgo metodológico fundamental es que la EAN se presta idealmente a la didáctica de la convergencia; el tema central (ej. la etiqueta nutricional) es común, pero el nivel de exigencia cognitiva es rigurosamente escalonado.

Primer Ciclo (1° y 2°): Se garantiza la adquisición sensorial y motriz del conocimiento básico, estableciendo la autoeficacia inicial, conforme a la Teoría Sociocognitiva (TSC).

Segundo Ciclo (3° y 4°): Se promueve la alfabetización nutrimental, transitando de la identificación visual (3°) a la aplicación matemática y cuantitativa (4°) de los datos nutricionales, preparando al alumnado para la interpretación crítica del entorno alimentario.

Tercer Ciclo (5° y 6°): Se logra la integración crítica y económica, donde la EAN se articula con la realidad social del alumnado, transformando el conocimiento en una competencia de resolución de problemas de salud pública y economía local.

La demostración de que una estrategia como el “Detective de Etiquetas” puede servir de herramienta de evaluación diferenciada y altamente pertinente para cuatro grados simultáneamente, constituye un avance significativo para la didáctica multigrado en México.

Validación del Modelo Ecológico y la Transferencia Comunitaria

El éxito de la propuesta se valida por su alineación con el Modelo Ecológico de Salud. Las estrategias finales del Tercer Ciclo,

como el Reto “Menú Económico y Saludable de Candelaria” y el Debate Guiado: “La Responsabilidad de la Salud”, extienden la intervención educativa más allá de los muros del aula:

Nivel Comunitario: Al exigir la cotización de alimentos locales y el diseño de menús basados en la economía de Candelaria, la propuesta aborda directamente una barrera socioeconómica clave, refutando la percepción de que la alimentación saludable es costosa. Esto eleva la viabilidad y la sostenibilidad de los hábitos adquiridos.

Nivel Sociopolítico: El debate guiado capacita al alumnado de 6° grado en el pensamiento crítico sobre políticas públicas (regulación de alimentos, impuestos), otorgándoles una competencia ciudadana esencial para influir en los entornos alimentarios futuros. Se concluye que esta intervención no solo busca cambiar el comportamiento individual, sino que tiene el potencial de transformar la ecología alimentaria del entorno escolar y familiar circundante.

Implicaciones de Política Educativa y Recomendaciones Futuras

Los hallazgos de esta investigación tienen implicaciones directas para la política educativa, especialmente en la formación docente y la dotación de recursos para las escuelas rurales.

Necesidad de Formación Específica: Es imperativo que la Secretaría de Educación Pública y las instituciones formadoras de docentes inviertan en programas de capacitación intensiva enfocados en la didáctica diferenciada y la gestión de la diversidad en el aula multigrado. La efectividad de estas estrategias depende de la capacidad del personal docente para modelar la TSC y facilitar el aprendizaje cooperativo entre ciclos (López, 2018).

Diseño de Recursos Curriculares Flexibles: Se recomienda que los materiales de apoyo de Vida Saludable (Guías, libros de texto) incorporen intencionalmente el principio de la diferenciación por tarea, proporcionando ejemplos concretos que ayuden al personal docente de Candelaria a aplicar el currículo a distintos niveles de exigencia cognitiva simultáneamente.

Líneas de Investigación Futura: Se sugiere realizar un estudio longitudinal de campo en la Escuela Primaria de Candelaria para evaluar la eficacia de las estrategias no solo en la adquisición de conocimientos (evaluación sumativa), sino en la modificación efectiva de los hábitos alimentarios y la reducción del riesgo de malnutrición (evaluación de impacto a largo plazo).

En conclusión, final, el presente trabajo establece un modelo robusto y replicable para la enseñanza de la EAN que equilibra el rigor curricular con la realidad operativa del sistema educativo mexicano. La educación nutricional, cuando se aborda con flexibilidad y profundidad analítica, se convierte en una herramienta pedagógica de alto impacto para la promoción de la salud y el desarrollo de competencias críticas en la población infantil.

Referencias

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Elizondo, J. (2020). La didáctica de la convergencia: Estrategias para la flexibilidad curricular en aulas multigrado. *Innovación Educativa*, 20(83), 11-31.
- FAO y OMS. (2017). Educación alimentaria y nutricional en las escuelas: Guía para profesores. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura*.
- INEGI. (2024). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2023 (ENSANUT). Resultados de la población escolar. *Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. <https://www.inegi.org.mx/>
- López, M. R. (2018). *Didáctica y gestión del aula multigrado: Estrategias para la flexibilidad curricular*. Editorial Trillas.
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2022). Marco Curricular y Plan de Estudios 2022 de la Educación Básica Mexicana. *Secretaría de Educación Pública*.
- Téllez, R. (2023). Alfabetización matemática en salud: La enseñanza de proporciones y porcentajes aplicada a la lectura de etiquetas. *Revista de Educación Matemática*, 38(1), 45-67.
- Tomlinson, C. A. (2017). *How to differentiate instruction in mixed-ability classrooms* (3rd ed.). ASCD.
- Vargas, D. M. (2020). Modelos de intervención para la prevención de la obesidad infantil: Una perspectiva crítica. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(6), 932-940.