



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE DESDE LA TUTORÍA ACADÉMICA, COMO UN PROCESO DENTRO DE LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL ALUMNO.

**Eje temático:** La tutoría como acción formativa de docentes y estudiantes

**Nivel del sistema escolar:** Licenciatura

Mónica Isabel Mejía Rocha

María Magdalena Balderas Ávila

Universidad de Guanajuato, DCEA

### RESUMEN

El presente trabajo tiene como finalidad mostrar la relevancia y propuesta de diseñar un programa de formación en la alimentación saludable en favor del desarrollo integral del alumno. Este proyecto tiene como finalidad el desarrollarse a partir de un diagnóstico realizado en un grupo de alumnos de la División de Ciencias Económico Administrativas acerca de los hábitos ocurrientes de alimentación entre los alumnos encuestados. La tutoría académica vista como un proceso de acompañamiento al estudiante para el logro de un perfil profesional deseado se debe integrar de acciones que promuevan la transformación y el desenvolvimiento de los estudiantes en personas autónomas, idénticas y capaces para ejercer y continuar desarrollándose, la salud integral debe ser vista como un factor importante de acompañamiento durante dicho proceso. Desde la salud física no solo bastara con prever de espacios deportivos o becas de apoyo para la alimentación, será conveniente realizar estrategias de acción que permitan al estudiante reflexionar de manera crítica sobre su ingesta de alimentos, así como ser capaz y autónomo de proveerse de estos a precios razonable y que le permitan contar con un rendimiento académico óptimo.

### INTRODUCCIÓN

El presente cartel expone por un lado un diagnóstico sobre hábitos de alimentación de una muestra integrada por 239 alumnos, y por otro lado partiendo de los resultados y a fin de integrar acciones que se integren dentro de un Programa de Tutoría Académica que prevé no solo el desempeño académico como resultado de



procesos de aprendizaje, sino más aun como un proceso de formación integral y de vida para el estudiante durante su trayectoria académica.

## DESARROLLO

La alimentación y la salud, son cada vez elementos más estrechos. La alimentación es considerada como un proceso prioral y voluntario, mientras que la nutrición es un considerada como una acción pastoral e involuntaria (Carcamo y Mena, 2006). El alimentarse casi siempre es nato y muchas de las veces sin requerirse, pero la nutrición es esencial para el buen funcionamiento del organismo, pero se puede alimentar sin estarse nutriendo. La nutrición seria el objetivo fundamental de la alimentación.

La tutoría académica vista como un proceso de orientación durante la educación en un sentido de acompañamiento socio afectivo, en el que el alumno en acompañamiento de un académico o de la institución reconoce, se acerca y hace suyos las técnicas, herramientas y apoyos que le contribuyan en su formación integral como individuo desde la parte no solo académica sino en la búsqueda constante de su desarrollo como humano (Delgado y Barrenechena, 2012).

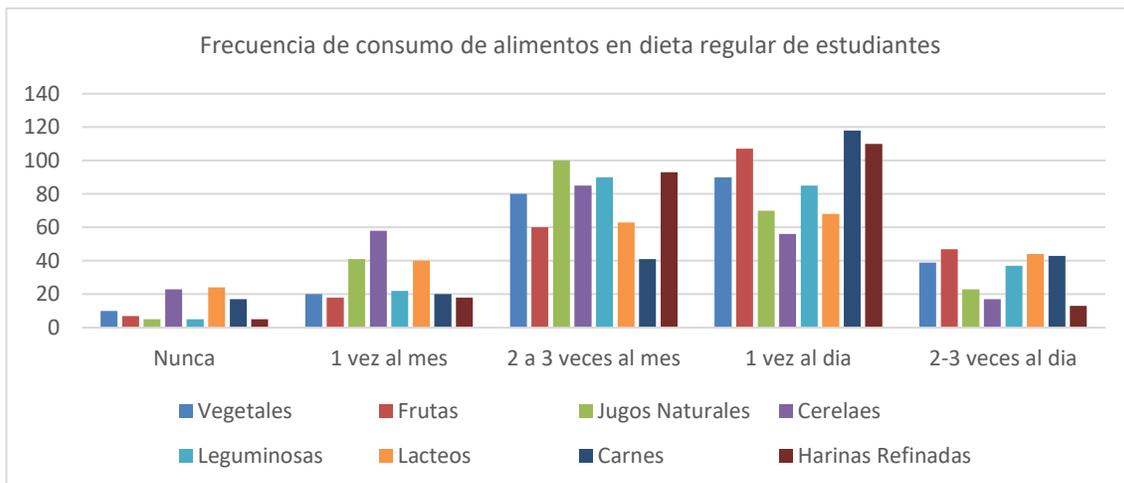
En tiempos actuales la comunidad científica asume que los hábitos alimenticios de las personas impactan en la disminución o incremento de enfermedades crónicas que pueden conducir a un óptimo desempeño del individuo o bien hasta su muerte. El alimentarse de manera nutritiva no siempre tiene que ser caro y puede hacerse de manera sustentable, es decir alimentarse con nutrientes que el cuerpo necesita para su desempeño físico e intelectual a un costo razonable. Los estudiantes dentro del desarrollo de su autonomía requieren de apoyos y herramientas que les permitan desenvolverse responsablemente como individuos sanos y capaces. La tutoría como proceso de acompañamiento puede buscar este mismo beneficio y no solo en la salud intelectual y psicológica sino de igual manera en la física, atribuyéndose lo anterior a un desarrollo integral del alumno.

Teniendo como objetivo identificar los hábitos alimentarios más recurrentes de estudiantes de licenciatura de la División de Ciencias Económico Administrativas se realizó un diagnostico con un instrumento que se diseñó



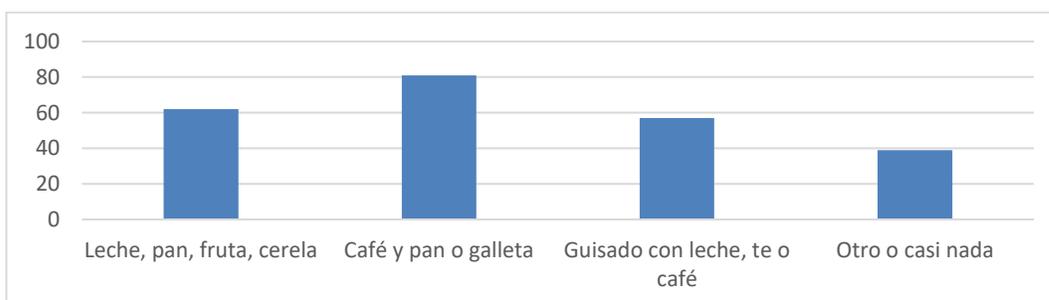
en el cual se intentó medir entre otras dimensiones: Alimentos y frecuencias de consumo; fuentes de alimentación; ingestas por tipos de alimentos; prácticas deportivas, así como los elementos relacionados a peso y dietas. El instrumento se aplicó a 239 alumnos de la DCEA. Algunos de los principales resultados se muestran a continuación.

a) Ingesta regular de jugos naturales, verduras, frutas, legumbres, cereales y harinas.



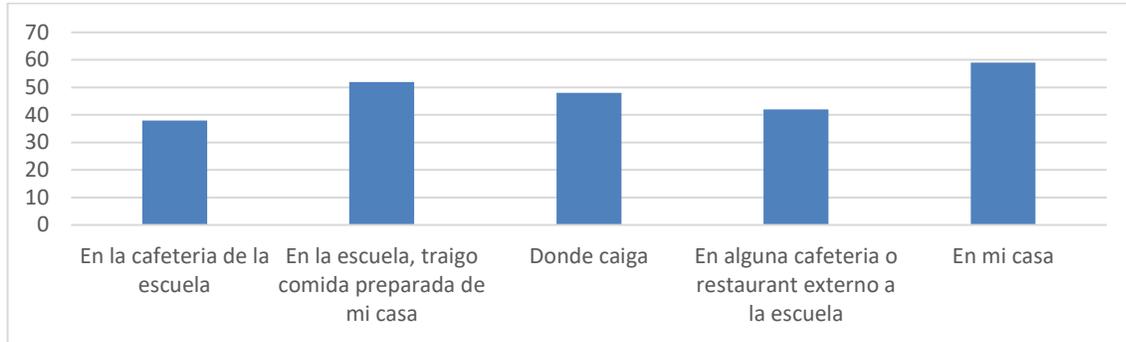
En las opciones de vegetales más recurrentes en las dietas de los estudiantes encuestados se encontraron como favoritos: Elote, chayote, zanahoria, lechuga, brócoli, calabaza, papa, pepino, aguacate, espinaca, coliflor y jitomate.

b) Desayuno, su composición.



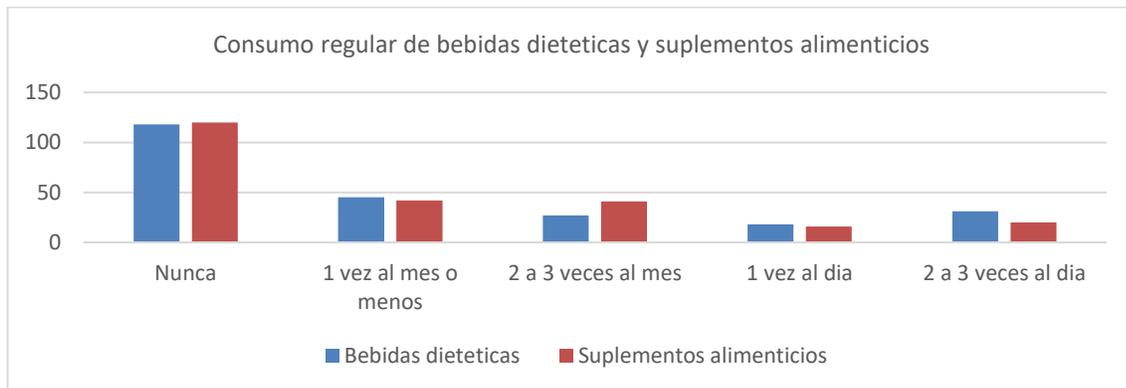


c) En donde suelen comer regularmente



d) En cuanto a la cena, solo el 63% dijo tener el hábito de cenar regularmente mientras que el 37% restante dijo no hacerlo. Dentro de los elementos más mencionados en esta comida fueron: Quesadillas te, café, galletas, pan, tacos, yogurt con fruta, avena, huevo o “lo que encuentre”.

e) Consumo de bebidas dietéticas os suplementos alimenticios



Así mismo, el 52% dijo pesarse al menos una vez al mes y dijo el 65% que el hecho de ganar 2 o 3 kilos de peso no suele producirle una sensación de malestar.



## CONCLUSIONES o PROPUESTAS

De lo anterior se ha propuesto desarrollar y diseñar un grupo de nutrición entre estudiantes en donde a través de sesiones mensuales (talleres, pláticas, charlas) los alumnos logren conocer desde expertos invitados, herramientas sobre preparación de alimentos nutritivos a precios razonables; selección de alimentos en favor de su nutrición; así como la importancia de reconocer las necesidades de su cuerpo en cuanto a nutrientes a fin de proporcionarle lo que necesita en el momento que lo requiere, entre otros. Lo anterior propuesto desde el Programa de Tutoría Académica en el sentido de la importancia de contribuir desde este noble programa en la formación integral del estudiante como persona durante su trayectoria académica en la Universidad, otorgándole entre otros, aprendizajes y herramientas no solo durante su tiempo estudiantil, sino para el trayecto de su vida.

## REFERENCIAS

- Camargo, Vargas, G.I. y Mena, Bastías, C.P. (2006). Alimentación Saludable. *Horizontes Educativos*. N°11, pp. 1-7.
- Delgado, Ramos, E. y Barrenechea, Vidalon, O. (2005). *Tutoría y Orientación Educativa. En la Educación Secundaria*. Perú: Quebecor World Perú, S.A.