



Editorial

año 14 número 56

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2024.14.56.93549>

¿Comer fritos o no Comer?

Esa es la cuestión

Dadas las condiciones sociales de la prevalencia de la obesidad, diversas acciones por parte del gobierno de México, puso en marcha centrándose en los “Estilos de Vida Saludables”. Se rescata en varios contextos como frente a la pandemia del COVID-19, “...como una medida preventiva en beneficio de toda la población, la impartición de contenidos que fomenten y promuevan estilos de vida saludables” (DOF, 1-09-2020); Guía: Retos de Hábitos Saludables ¡Hazte viral por la salud! por Esquivel-Cordero et al en 2023; o en la Preparación, distribución y expendio de alimentos y bebidas, en las escuelas del Sistema Educativo Nacional (DOF, 30-09-2024).

El estilo de vida referido, se enfatiza a lo relacionado con la alimentación y como hábitos alimenticios saludable, aunque su definición es multifactorial: XXI. *Estilos de vida saludables*¹: Conjunto de prácticas alimentarias, de higiene, cuidado personal, autorregulación, relaciones interpersonales, actividad física y descanso que nos ayudan a vivir una vida más saludable (Movellán et al, 2018, página 3; DOF, 2024, página 1).

En el Diario oficial de la Federación (2024) sobre los lineamientos generales para la preparación de alimentos, indica en su Título VI, Capítulo Único. *De la importancia del fomento de estilos de vida saludables*. Vigésimo Tercero.- Para el fomento y creación de hábitos saludables en las escuelas, los consejos de participación escolar o su equivalente en las escuelas de los tipos básico y medio superior, podrán I. *Coadyuvar en la promoción de establecimientos de consumo escolar como medios para fomentar estilos de vida saludables, acorde a lo establecido en los presentes Lineamientos y su Anexo Único...* (DOF, 2024, página 15).

La Estrategia de Educación para la Promoción de Estilos de Vida Saludables realizada por la Subsecretaría de Educación Media Superior de México, requiere de un análisis detallado para su comprensión, aplicación y supervisión por parte de los docentes, padres de familia y directivos de planteles educativos. Propone tres directrices: Cuidado físico-corporal, Responsabilidad social y Bienestar emocional-afectivo. Cada uno de ellos con indicadores de contenidos gráficos y textuales. Considerando por otro lado que un hábito *es una acción o un patrón de comportamiento que se repite de manera regular, y que se vuelve más o menos automático con el tiempo. Los hábitos pueden ser aprendidos a través de la experiencia, la observación o la imitación, y pueden ser difíciles de cambiar. Los hábitos pueden ser beneficiosos, como el hábito de hacer ejercicio regularmente, o perjudiciales, como el hábito de fumar* (Definicionwiki, 2024). Tanto los padres de familia como los docentes deben tener un repertorio de *acción*² incorporado en su historia de aprendizaje lo saludable de los hábitos para su fomento y desarrollo. Esta postura se encuentra en el trabajo de Gámez-Calvo et al, en 2023, quienes revisan en la literatura científica los programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. Concluyen que los centros educativos son espacios para fomentar la adquisición de hábitos saludables entre los alumnos, los programas aplicados han aportado resultados benéficos para los alumnos al fomentar hábitos saludables en alimentación y actividad física, evitando el sedentarismo. Puntualizan que: *El binomio formado por los docentes y los/las padres/madres/tutores legales es fundamental para sensibilizar sobre la importancia de la alimentación y la actividad física para mejorar la calidad de vida de los estudiantes en edad escolar... la promoción conjunta de*

¹ DOF 2024: Quinto.- Para los efectos de los presentes Lineamientos se entenderá por...

² También conocido como conducta, esquema cognoscitivo o esquema mental.



hábitos alimenticios y actividad física favorece y refuerza hábitos de vida saludables, y contribuye al mantenimiento de un peso [corporal] saludable (página 303).

Poner y Quitar o Quitar y Poner: Ambos verbos implican conductas que se asocian con ciertas emociones, comprensiones o percepciones llevadas a cabo por la persona. Dos ejemplos se colocan a continuación:

“Te doy un dulce si te pones a estudiar” -Poner calorías, quitar distracción.

“Te quito el videojuego y ponte a hacer sentadillas” - Quitar sedentarismo poner ejercicio.

En ambos ejemplos, los resultados muestran la dificultad de intercambiar una acción por otra, predominará la más atractiva y con mayor historia de aprendizaje.

Por lo que la implementación de un hábito y su relación con lo saludable implica eliminar o extinguir otros patrones cognitivos y conductuales que se han establecido en un estilo de vida desfavorable para la salud como beber bebidas azucaradas o carecer de actividad física- manteniendo la condición de sobrepeso y factores de riesgo adversos. Se recomienda que si se pretende obtener logros positivos a mediano y largo plazos, es necesario considerar los hábitos negativos, planear y fomentar los hábitos positivos y saludables bajo un enfoque integral y multidisciplinario.

Referencias

- Definicionwiki (2024). Hábito. <https://definicionwiki.com/definicion-de-los-habitos-ejemplos-segun-autor-que-es-concepto-significado/>
- Diario Oficial de la Federación (2020). ACUERDO por el que se emite como acción extraordinaria ante la epidemia

de COVID-19...https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5599525&fecha=01/09/2020#gsc.tab=0
Diario Oficial de la Federación (2024). ACUERDO mediante el cual se establecen los Lineamientos generales a los que deberán sujetarse la preparación, la distribución y el expendio de los alimentos y bebidas preparados, procesados y a granel, así como el fomento de los estilos de vida saludables en alimentación, dentro de toda escuela del Sistema Educativo Nacional. https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5740005&fecha=30/09/2024#gsc.tab=0
Esquivel-Cordero, P.X., Vieyra-Carmona, M.B., Gutiérrez-

Salazar, J., & Ponce-Arrieta, R. (2023). Guía: Retos de Hábitos Saludables ¡Hazte viral por la salud! Secretaría de Educación Pública. https://educacionmediasuperior.sep.gob.mx/work/models/sems/Resource/13701/1/images/GUIA_HABITOSSALUDABLES_30OCTUBRE.pdf.
Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Pimienta-Sánchez, L.P., Delgado-Gil, S. & Gamonales, J.M. (2022). Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 72(4), 294-305. <https://doi.org/10.37527/2022.72.4.007>

