

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.  
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), marzo-abril 2026,  
Volumen 10, Número 2.

[https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v10i2](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2)

# LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO

THE IMPORTANCE OF A BALANCED DIET IN  
HIGH SCHOOL STUDENTS

**Martha Genoveva Garza Arredondo**

Tecnológico Nacional de México

**María Soledad Acevedo Casillas**

Universidad Interamericana del Bravo, México

**María Reyna Popócatl Flores**

Tecnológico Nacional de México

**Diana Marina López Rodríguez**

Tecnológico Nacional de México

**Jessica Velázquez Castellanos**

Tecnológico Nacional de México

**Carlos Arredondo Herrera**

Universidad Tecnológica del Norte de Coahuila, México

DOI: [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v10i2.23861](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v10i2.23861)

## La Importancia de una Alimentación Equilibrada en Estudiantes de Bachillerato

**Martha Genoveva Garza Arredondo<sup>1</sup>**[martha.ga@pedrasnegras.tecnm.mx](mailto:martha.ga@pedrasnegras.tecnm.mx)

Docente

Maestría en Planeación de Empresas  
Instituto Tecnológico de Piedras Negras  
Tecnológico Nacional de México**María Soledad Acevedo Casillas**[aecsole@gmail.com](mailto:aecsole@gmail.com)

Docente

Doctorado en Planeación y Liderazgo Educativo  
Universidad Interamericana del Bravo  
México**María Reyna Popócatl Flores**[reyna.pf@pedrasnegras.tecnm.mx](mailto:reyna.pf@pedrasnegras.tecnm.mx)

Docente

Maestría en ciencias en Ingeniería Industrial  
Instituto Tecnológico de Piedras Negras  
Tecnológico Nacional de México**Diana Marina López Rodríguez**[diana.lr@pedrasnegras.tecnm.mx](mailto:diana.lr@pedrasnegras.tecnm.mx)

Docente

Maestría en Administración de Empresas  
Instituto Tecnológico de Piedras Negras  
Tecnológico Nacional de México**Jessica Velázquez Castellanos**[jessica.vc@pedrasnegras.tecnm.mx](mailto:jessica.vc@pedrasnegras.tecnm.mx)

Docente, Maestría en Planeación

Instituto Tecnológico de Piedras Negras  
Tecnológico Nacional de México**Carlos Arredondo Herrera**[profecarlos.tics@gmail.com](mailto:profecarlos.tics@gmail.com)

Docente, Maestría en Educación

Universidad Tecnológica del Norte de Coahuila  
México

### RESUMEN

Una alimentación equilibrada es esencial en la etapa del bachillerato, ya que impacta directamente en el desarrollo físico, mental y emocional de los adolescentes. Durante esta etapa, el cuerpo experimenta cambios importantes que requieren una adecuada ingesta de nutrientes para asegurar un crecimiento saludable y un buen funcionamiento del cerebro. Este trabajo se desarrolla con la finalidad de analizar las repercusiones de una mala alimentación en adolescentes y sus consecuencias. Diversos estudios, incluida la Organización Mundial de la Salud, destacan que una buena nutrición mejora el rendimiento académico, potencia la memoria, la concentración y contribuye al bienestar emocional. Además, ayuda a prevenir trastornos como la ansiedad, el estrés y la depresión, muy comunes entre los jóvenes en edad escolar. Actualmente enfrentamos dos grandes problemas: la desnutrición y el sobrepeso. La desnutrición puede provocar retraso en el crecimiento y un deficiente desarrollo cognitivo. Una mala alimentación también afecta el rendimiento escolar, provocando fatiga, falta de concentración y problemas de conducta. Por eso, es fundamental promover hábitos alimenticios saludables desde la adolescencia, ya que lo que se aprende en esta etapa suele mantenerse en la adultez. En conclusión, una dieta equilibrada no solo es clave para la salud física, sino también para el bienestar emocional y el desempeño académico. Fomentar una buena nutrición en los Estudiantes de bachillerato es una herramienta poderosa para construir un futuro más saludable y exitoso. El presente estudio tiene como objetivo general analizar la influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los estudiantes de nivel medio superior, considerando sus implicaciones en el desarrollo físico, cognitivo y emocional, planteando la hipótesis de que existe una relación significativa entre el tipo de ingesta de alimentos con el rendimiento escolar

**Palabras clave:** nutrición, adolescentes, rendimiento académico

<sup>1</sup> Autor principal

Correspondencia: [martha.ga@pedrasnegras.tecnm.mx](mailto:martha.ga@pedrasnegras.tecnm.mx)

## The Importance of a Balanced Diet in High School Students

### ABSTRACT

A balanced diet is essential during high school, as it directly impacts the physical, mental, and emotional development of adolescents. During this stage, the body undergoes significant changes that require an adequate intake of nutrients to ensure healthy growth and proper brain function. This work aims to analyze the repercussions of poor nutrition in adolescents and its consequences. Various studies, including those from the World Health Organization, emphasize that good nutrition improves academic performance, enhances memory and concentration, and contributes to emotional well-being. In addition, it helps prevent disorders such as anxiety, stress, and depression, which are very common among school-aged youth. Currently, we face two major problems: malnutrition and overweight. Malnutrition can cause stunted growth and poor cognitive development. Poor nutrition also affects school performance, causing fatigue, lack of concentration, and behavioral issues. Therefore, it is essential to promote healthy eating habits from adolescence, as what is learned during this stage often persists into adulthood. In conclusion, a balanced diet is key not only to physical health but also to emotional well-being and academic performance. Promoting good nutrition in high school students is a powerful tool for building a healthier and more successful future. The present study has the general objective of analyzing the influence of diet on the academic performance of upper secondary level students, considering its implications in physical, cognitive, and emotional development, proposing the hypothesis that there is a significant relationship between the type of food intake and school performance.

**Keywords:** nutrition, adolescents, academic, performance

*Artículo recibido 02 abril 2026  
Aceptado para publicación: 30 abril 2026*



## INTRODUCCIÓN

La alimentación cumple con una función social primaria pues implica estructuras, valores culturales e incluso es considerada como un evento compartido que refleja bienestar social y colectivo.

Actualmente, la alimentación tiende a ser un fenómeno social que se construye a partir del núcleo familiar y se transmite en los diferentes grupos (Amon, 2005). En general, la alimentación se construye en un conjunto de interacciones ambientales, fisiológicas, cognitivas y socioculturales (Domínguez & Olivares, 2008).

La alimentación en la adolescencia es de vital importancia debido a que este periodo de la vida implica un rápido crecimiento y desarrollo físico, así como cambios hormonales significativos. Durante la adolescencia, el cuerpo experimenta un aumento en la demanda de energía, nutrientes y vitaminas para satisfacer las necesidades del desarrollo y mantener la salud en general.

El estado nutricional de los adolescentes puede verse afectado por las presiones a las que están sometidos, debido a las largas jornadas escolares o laborales, cambios de horario, tensiones psicológicas y a los hábitos alimenticios inadecuados.

Los hábitos alimenticios entre los adolescentes no son estáticos, fluctúan a lo largo de esta etapa y tienen una estrecha relación con el desarrollo cognitivo y durante la etapa de crecimiento se producen importantes cambios físicos (Instituto Nacional de Salud Pública, 2021). La nutrición adecuada es esencial para el fortalecimiento óseo, el crecimiento muscular y el óptimo desarrollo de órganos vitales, así como para el desarrollo del cerebro. Nutrientes como ácidos grasos omega-3, hierro y vitaminas son fundamentales para la función cognitiva y el rendimiento académico (Organización Panamericana de la Salud, 2023).

La alimentación durante la etapa de 10 a 19 años en México tiene una gran relevancia para tener un buen desarrollo físico, cognitivo y emocional en los adolescentes. La mala nutrición puede provocar diversos problemas de salud, como enfermedades crónicas y retraso en el crecimiento. Desarrollo físico: La adolescencia es un período de crecimiento rápido y cambios hormonales, por lo que la alimentación es fundamental para satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales.

Desarrollo cognitivo: La nutrición inadecuada puede afectar la función cognitiva, el rendimiento escolar y la concentración.



Salud mental: La alimentación también influye en el bienestar emocional, y la falta de una nutrición adecuada puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental.

Consumo de alimentos poco saludables: Los adolescentes suelen consumir más alimentos procesados, bebidas azucaradas y comida rápida, lo que puede llevar a problemas de peso y enfermedades crónicas.

Falta de acceso a alimentos nutritivos: La pobreza y la falta de acceso a alimentos saludables pueden dificultar la adopción de hábitos alimenticios saludables.

Influencia cultural: La cultura mexicana también influye en la alimentación, con hábitos alimenticios que pueden no ser los más saludables.

Publicidad y marketing: La publicidad de alimentos poco saludables puede influir en la elección de los adolescentes.

Obesidad y sobrepeso: El consumo excesivo de alimentos poco saludables puede llevar a la obesidad y el sobrepeso, aumentando el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

Desórdenes alimenticios: En algunos casos, la presión social y la preocupación por la imagen corporal pueden llevar a la aparición de desórdenes alimenticios como anorexia y bulimia.

Enfermedades crónicas: La mala nutrición a largo plazo puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

Dentro del ámbito familiar, es importante promover la adopción de hábitos alimenticios saludables para prevenir el riesgo de enfermedades y asegurar un desarrollo físico, cognitivo y emocional óptimo (OMS, 2023) es una etapa de profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, los adolescentes de 12 a 16 años enfrentan importantes desafíos académicos y personales, en un contexto donde las decisiones alimentarias comienzan a depender más de sus propias elecciones que del control familiar. En México, múltiples estudios señalan que esta población presenta desequilibrios importantes en su dieta diaria, caracterizados por un bajo consumo de frutas, verduras y proteínas de calidad, y un alto consumo de alimentos ultra procesados y bebidas azucaradas (Instituto nacional de la Salud, 2021) corroborando que una alimentación deficiente en esta etapa impacta en el crecimiento físico, en el rendimiento escolar, la atención, la memoria y la salud mental.



Además, las condiciones socioeconómicas, los entornos familiares y las políticas educativas influyen de forma significativa en los hábitos alimenticios de los adolescentes mexicanos.

El propósito es de analizar de forma integral cómo la alimentación influye en los estudiantes de media superior, considerando las consecuencias de una dieta inadecuada, como las estrategias institucionales y comunitarias que buscan promover una nutrición saludable, que, basándonos en literatura científica y datos actuales, para determinar o visualizar una intervención más efectiva que prioricen la salud nutricional como eje del bienestar estudiantil.

### **Antecedentes (Marco Teórico)**

La alimentación equilibrada representa un pilar fundamental para el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los adolescentes. Durante la etapa del bachillerato, los estudiantes enfrentan exigencias académicas y sociales significativas que requieren un estado óptimo de salud. Sin embargo, es común que los hábitos alimenticios de los jóvenes se vean afectados por factores como el estrés, la falta de tiempo o el desconocimiento nutricional. Este trabajo tiene como propósito analizar la importancia de una alimentación equilibrada en estudiantes de nivel media superior, sus beneficios en el rendimiento escolar y las consecuencias de una nutrición deficiente.

1. Concepto de alimentación equilibrada. Una alimentación equilibrada se define como aquella que incluye todos los grupos alimenticios en proporciones adecuadas, proporcionando los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo (OMS, 2020). Esto implica el consumo de frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras, grasas saludables y una adecuada hidratación.
2. Necesidades nutricionales en adolescentes. La adolescencia es una etapa de crecimiento acelerado que demanda un alto requerimiento energético y nutricional. El cuerpo necesita nutrientes como calcio, hierro, proteínas y vitaminas para asegurar un desarrollo adecuado (Fundación Española de la Nutrición, 2022). La deficiencia en alguno de estos nutrientes puede afectar el desarrollo físico y mental, así como el rendimiento escolar.
3. Impacto de la alimentación en el rendimiento académico. Diversos estudios han demostrado una relación directa entre los hábitos alimenticios saludables y el rendimiento académico. Un desayuno equilibrado, por ejemplo, mejora la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje



(Sánchez, 2019). Por el contrario, el consumo excesivo de alimentos ultra-procesados se asocia con fatiga, distracción y bajo desempeño escolar.

4. Problemas asociados a una mala alimentación. Los estudiantes que adoptan dietas desequilibradas corren el riesgo de desarrollar problemas como sobrepeso, obesidad, anemia y trastornos alimentarios. Además, una alimentación inadecuada puede afectar el estado emocional, generando ansiedad, irritabilidad o depresión (González, 2021).
5. Estrategias para fomentar hábitos saludables. La promoción de una alimentación saludable en las escuelas debe incluir la educación nutricional, la participación de padres y docentes, y políticas que regulen la venta de alimentos poco saludables en los planteles. Fomentar la preparación de alimentos caseros y planificar menús equilibrados puede contribuir significativamente al bienestar estudiantil.

## **DESARROLLO**

En los últimos años, los patrones alimentarios de los adolescentes mexicanos han experimentado una transición significativa hacia dietas hipercalóricas, con alta presencia de alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y botanas industrializadas. (Instituto Nacional de Salud Pública, 2021). La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición reveló que más del 60% de los adolescentes de entre 12 y 16 años consume refrescos al menos una vez al día y menos del 35% incluye frutas y verduras de forma regular en su dieta. Entre 1999 y 2021, los adolescentes con obesidad representaban un 12 % aumentando a un 18%, Este cambio está influenciado por factores como la disponibilidad de productos poco saludables en el entorno escolar, la publicidad dirigida al público juvenil, y la falta de educación alimentaria tanto en las escuelas como en el núcleo familiar (Rivera et al, 2020)

México enfrenta una doble carga nutricional en su población adolescente: por un lado, altos índices de sobrepeso y obesidad, y por otro, casos preocupantes de desnutrición crónica y anemia., el 36.4% de los adolescentes de entre 12 y 19 años presenta sobrepeso u obesidad, mientras que alrededor del 10% muestra signos de desnutrición. (Publica, 2021) Estas cifras reflejan desequilibrios dietéticos importantes, marcados por un exceso de calorías vacías y una baja densidad de nutrientes esenciales. El acceso limitado a alimentos frescos y nutritivos en zonas rurales y marginadas profundiza aún más las desigualdades en la salud alimentaria.



Factores que influyen en la dieta adolescente:

1. Entorno familiar: La falta de disponibilidad de alimentos saludables en el hogar, y el nivel de educación y costumbres de los padres, influyen directamente en la alimentación del adolescente
2. Condición socioeconómica: Los adolescentes de hogares con menores ingresos suelen consumir dietas más económicas, pero menos nutritivas, debido al costo y acceso limitado a alimentos frescos.
3. Ambiente escolar: Muchas escuelas carecen de programas nutricionales integrales. Aunque existen lineamientos para la venta de alimentos saludables, su aplicación es limitada.
4. Influencia mediática y social: Las redes sociales, la publicidad y los pares ejercen una fuerte presión sobre las elecciones alimenticias.

Así como diversos estudios han demostrado que los adolescentes con dietas desequilibradas son más propensos a presentar trastornos del sueño, irritabilidad, ansiedad y síntomas depresivos. En particular, el consumo elevado de cafeína y bebidas energéticas en esta población está relacionado con dificultades para conciliar el sueño, somnolencia diurna y menor rendimiento en clase. Una dieta balanceada, en cambio, puede favorecer la regulación emocional y mejorar la autoestima, ambos elementos clave para el desempeño escolar y las relaciones sociales.

La obesidad en adolescentes no solo representa un riesgo para enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 o hipertensión, sino que también conlleva consecuencias emocionales y sociales. Muchos jóvenes con sobrepeso son objeto de acoso escolar o discriminación, lo que puede provocar aislamiento, baja autoestima e incluso abandono escolar (Salud., 2022).

Por otro lado, la desnutrición también genera efectos adversos, como menor masa muscular, fatiga, y dificultades en el desarrollo neuromotor, lo cual reduce la participación en actividades físicas y extracurriculares, limitando el desarrollo integral del adolescente.

La deficiencia del consumo de nutrientes esenciales, como hierro, zinc, calcio y vitamina A, puede ocasionar anemia, debilidad muscular, retraso en el desarrollo óseo, problemas dermatológicos y un sistema inmune deprimido (Food and Agriculture Organization, 2020).

Estos efectos comprometen el crecimiento adecuado de los adolescentes y aumentan su vulnerabilidad ante enfermedades.



La alimentación tiene una influencia directa en el rendimiento escolar. Diversos estudios han demostrado que los adolescentes con deficiencias nutricionales presentan mayor dificultad para concentrarse, menor velocidad de procesamiento mental y bajo rendimiento en matemáticas y lectura. Por ejemplo, la anemia ferropénica afecta la oxigenación cerebral, reduciendo la capacidad de atención y aprendizaje, impactando también en el bienestar emocional.

En México, la Estrategia Nacional para la Prevención del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes incluyó los Lineamientos Generales para la Venta y Distribución de Alimentos y Bebidas en las Escuelas, los cuales restringen productos ultra procesados y promueven frutas, agua natural y alimentos preparados de manera saludable (Secretaría de Salud, 2023).

El Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) desarrollan campañas educativas, materiales didácticos y estrategias para mejorar la educación alimentaria en adolescentes, con base en estudios y análisis científicos. La alimentación inadecuada en adolescentes es un fenómeno multifactorial que involucra condiciones estructurales, sociales, económicas, culturales y psicológicas. En esta etapa del desarrollo humano, se consolidan muchos de los hábitos que acompañarán a la persona en la adultez, por lo que resulta preocupante que gran parte de la población adolescente presente patrones alimentarios poco saludables donde se destaca los siguientes:

**Factores familiares y sociales.** La dinámica familiar tiene una influencia directa en los hábitos alimenticios de los adolescentes. La falta de tiempo para preparar alimentos en casa, derivada de extensas jornadas laborales, suele propiciar el consumo de productos ultra procesados por su fácil acceso y rápida preparación (Gutiérrez, 2018). Estos factores se ven reforzados por patrones de consumo adquiridos desde la infancia y replicados en la adolescencia.

**Influencia del entorno escolar.** El entorno escolar juega un papel clave en el establecimiento de hábitos alimenticios. Al no contar en las instituciones con políticas claras que regulen la oferta alimentaria saludable dentro y a los alrededores de los planteles escolares ya que es común encontrar una alta disponibilidad de productos ricos en grasas, azúcares y sodio.

**Condicionantes económicos.** Los factores económicos representan una barrera significativa para acceder a una alimentación balanceada. En muchas comunidades, los alimentos saludables, como frutas, verduras y proteínas de calidad, tienen precios más elevados que los productos ultra procesados, lo que



limita su consumo en familias de bajos ingresos (FAO, 2021); asimismo, en regiones marginadas, la infraestructura deficiente restringe el acceso a mercados que ofrezcan alimentos frescos.

**Influencia de los medios de comunicación y la publicidad.** La exposición constante a la publicidad de alimentos poco saludables afecta considerablemente las decisiones alimentarias de los adolescentes. La mercadotecnia dirigida a este grupo etario utiliza estrategias persuasivas que promueven el consumo de comida rápida, bebidas azucaradas y snacks, reforzando hábitos alimentarios dañinos (Organización Panamericana de la Salud, 2021).

**Cambios psicológicos y biológicos propios de la adolescencia.** Durante la adolescencia, los individuos experimentan importantes transformaciones físicas y emocionales. El crecimiento acelerado eleva los requerimientos energéticos, y la impulsividad característica de esta etapa puede llevar a tomar decisiones alimentarias sin reflexión. Además, la presión social, el deseo de aceptación y la construcción de identidad también influyen en los patrones de consumo, a menudo promoviendo modas alimentarias poco saludables.

**Falta de políticas públicas integrales.** Aunque en México se han promovido regulaciones y programas para mejorar la nutrición infantil y adolescente, muchos de ellos carecen de aplicación efectiva o evaluación rigurosa. Es necesario fortalecer la colaboración entre sectores como salud, educación, economía y medios de comunicación para garantizar una intervención eficaz y sostenible.

## **METODOLOGÍA**

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, con un diseño no experimental y de corte transversal, cuyo propósito fue analizar las características de los hábitos alimenticios y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de nivel medio superior. La investigación es de tipo descriptivo, ya que busca especificar las propiedades, características y perfiles de la población estudiada, sin manipular las variables, permitiendo observar los fenómenos en su contexto natural

Se utilizó un diseño no experimental, debido a que no se realizó manipulación de variables independientes, y transversal, ya que la recolección de datos se llevó a cabo en un solo momento en el tiempo



La población estuvo conformada por estudiantes de nivel medio superior. La muestra se integró por 628 estudiantes, de los siguientes planteles; CBTIS 34, COBAC, CECYTEC, CONALEP, MILITARIZADA, CECYTEC EJIDO PIEDRAS NEGRAS, LUIS DONALDO UAC, EMSAD INFONAVIT.

Se utilizó una encuesta estructurada tipo Likert, conformada por 15 ítems, con cinco opciones de respuesta (1 = Nunca, 2 = Rara vez, 3 = A veces, 4 = Frecuentemente, 5 = Siempre). Lo cual nos permitió evaluar:

### **Cuestionario**

#### Hábitos alimenticios

1. Consumo desayuno antes de asistir a clases.
2. Incluyo frutas y verduras en mi alimentación diaria.
3. Consumo alimentos preparados en casa con regularidad.
4. Bebo suficiente agua durante el día.
5. Evito el consumo de comida rápida o ultra procesada.

#### Frecuencia de consumo de alimentos

1. Consumo bebidas azucaradas (refrescos, jugos industrializados). +
2. Consumo comida rápida (hamburguesas, papas fritas, etc.).
3. Consumo botanas (papas, dulces, frituras) entre comidas.
4. Consumo bebidas energéticas o con cafeína.
5. Sustituyo comidas principales por alimentos poco saludables.

#### Percepción del rendimiento académico

1. Me siento con energía suficiente durante mis clases.
2. Tengo buena concentración durante las actividades escolares.
3. Mi alimentación influye en mi desempeño académico.
4. Me siento cansado(a), con sueño o dolor de cabeza durante clases.
5. Considero que una buena alimentación mejora mi aprendizaje.



Su confiabilidad se determinó a través del coeficiente Alpha de Cronbach, obteniendo un valor de 0.85, lo que indica una adecuada consistencia interna. En el proceso de la recolección de datos se realizó mediante la aplicación directa del cuestionario a los estudiantes en su entorno escolar. Se garantizó el anonimato de los participantes y el uso confidencial de la información.

Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva, utilizando:

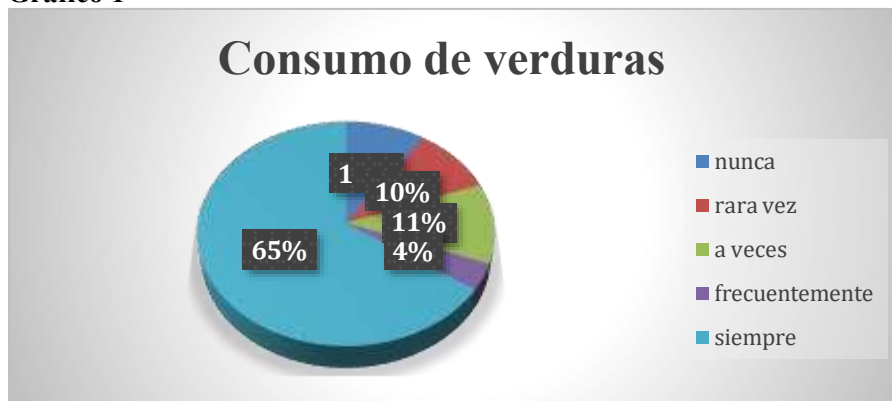
- Frecuencias
- Porcentajes
- Medidas de tendencia central

Asimismo, se emplearon técnicas de análisis inferencial como Correlación de Pearson donde se identificó una correlación positiva entre el ingreso económico y la calidad de la alimentación, mientras que el consumo de alimentos ultra procesados mostró una correlación negativa significativa. Asimismo, el número de comidas diarias se relacionó positivamente con una mejor alimentación, y el estrés presentó una relación inversa para identificar la relación entre las variables estudiadas.

## RESULTADOS

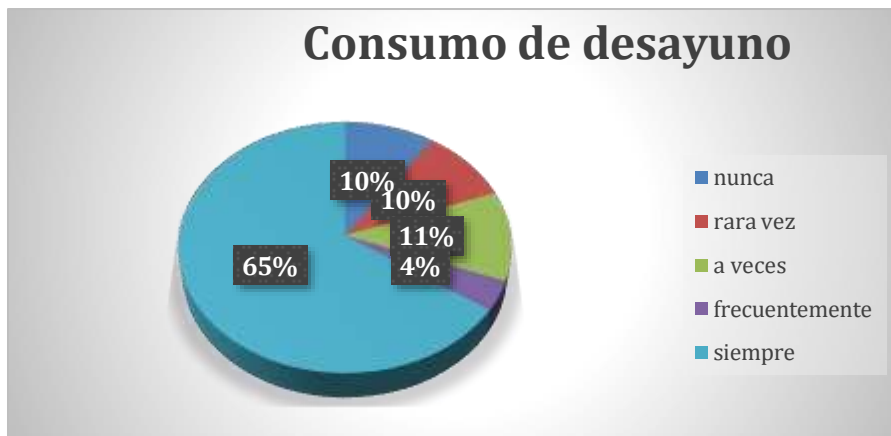
Durante la etapa del bachillerato, los estudiantes enfrentan exigencias académicas y sociales significativas que requieren un estado óptimo de salud. Sin embargo, es común que los hábitos alimenticios de los jóvenes se vean afectados por factores como el estrés, la falta de tiempo o el desconocimiento nutricional.

**Gráfico 1**



Menos del 35% consumen verduras

Gráfico 2



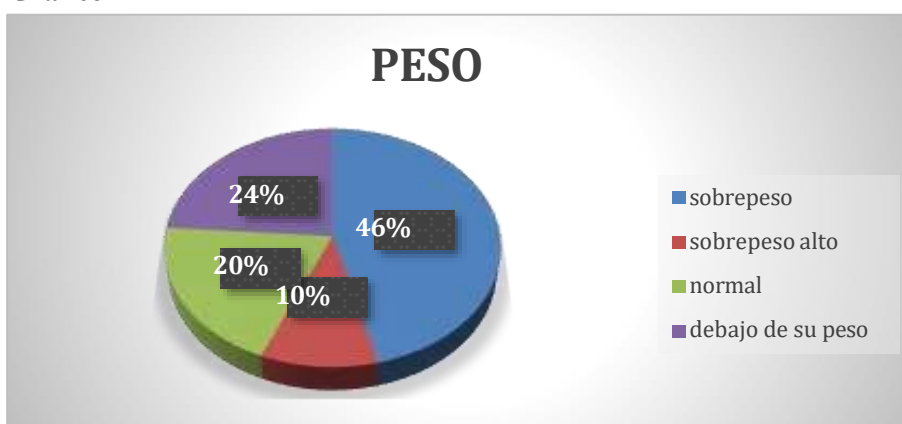
Solo un 36% ingieren un desayuno

Gráfico 3



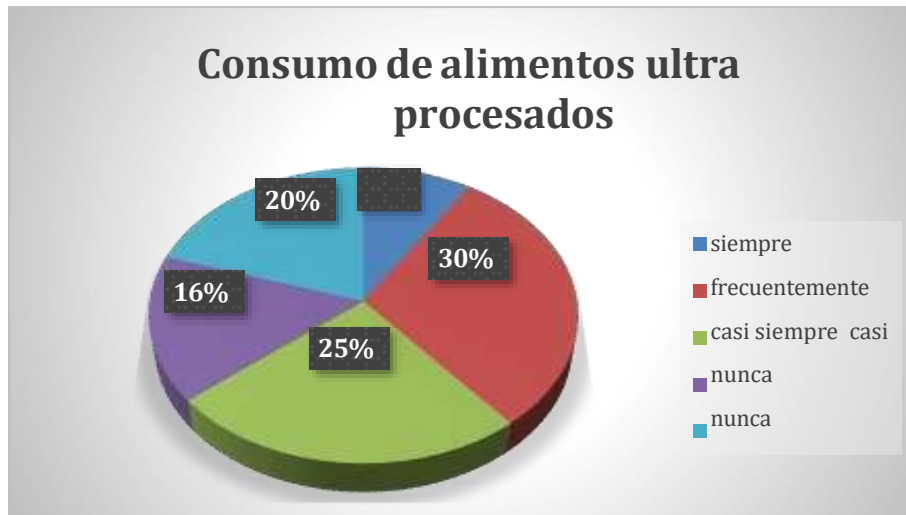
Un 58 % consume 3 ingestas diarias

Gráfico 4



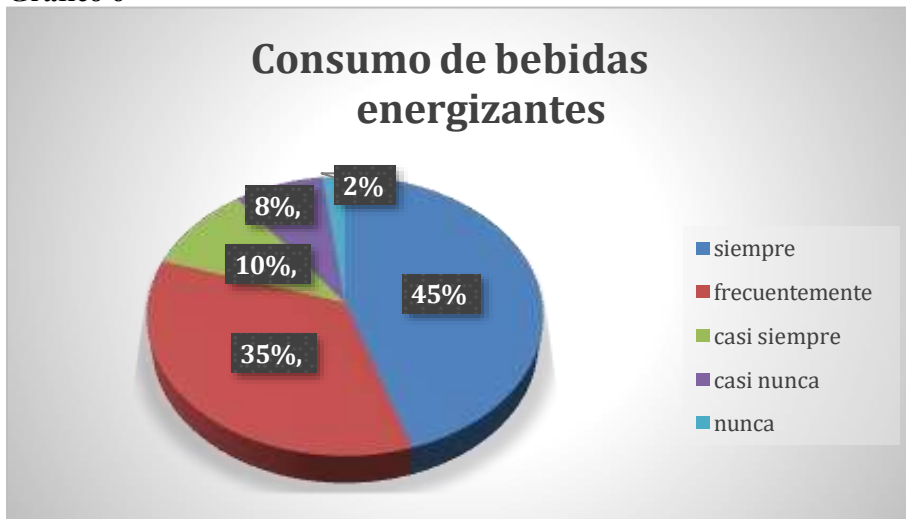
Un 32% de la población estudiantil presenta sobrepeso y un 10% presenta desnutrición.

Gráfico 5



Un 68% consume alimentos ultra procesados (comidas rápidas, fritos dulces)

Gráfico 6



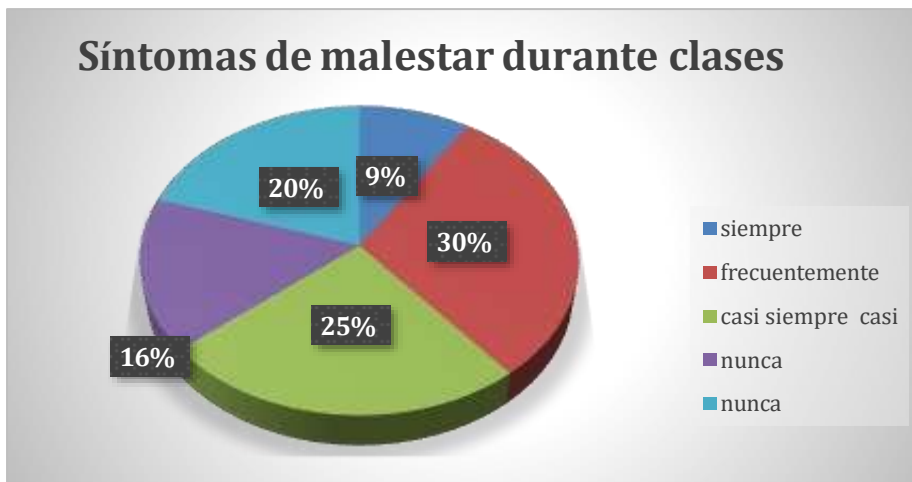
Un 45% consume bebidas energizantes.

Gráfico 7



Solo un 18% consumen al menos una comida en familia

**Gráfico 8**



Un 9 % presenta síntomas de cansancio y dolor de cabeza en el horario escolar

## CONCLUSIONES

La falta de acceso a opciones saludables. En el entorno escolar, y en el ámbito familiar, las dinámicas de trabajo, el nivel de educación nutricional de los padres, y la influencia de la publicidad afectan la calidad de la dieta diaria de los adolescentes. Como plantea Shamah Levy en su publicación en el año 2020 “los determinantes sociales de la nutrición deben ser atacados desde una perspectiva intersectorial para lograr efectos sostenidos”.

Es importante destacar que la nutrición en esta etapa no sólo impacta el cuerpo, sino también la mente. Los estudiantes mal alimentados no solo tienen más probabilidades de padecer enfermedades crónicas, sino que también enfrentan dificultades escolares y emocionales que pueden limitar sus oportunidades de desarrollo, y su futuro social y económico.

En México, la calidad de la alimentación del adolescente se ha deteriorado por múltiples factores sociales, económicos y ambientales que favorecen el consumo de productos ultra procesados y reducen el acceso a alimentos nutritivos. Las consecuencias de una alimentación inadecuada en este grupo etario no solo incluyen sobrepeso y desnutrición, sino también baja concentración, rendimiento escolar limitado, depresión y otros problemas emocionales.

Las estrategias más efectivas para revertir esta situación combinan políticas públicas, educación nutricional desde edades tempranas, y participación activa de las familias y transformación del entorno

alimentario escolar se requiere fortalecer la cooperación entre sectores para garantizar a todos los adolescentes el derecho a una nutrición adecuada y equitativa.

El vínculo entre alimentación y salud emocional es bidireccional determinando que la adolescencia es una etapa decisiva para consolidar hábitos alimentarios que impactan directamente en la salud, el rendimiento académico y el bienestar emocional. Sin embargo, las intervenciones deben ser implementadas y reconocer que la educación nutricional no es responsabilidad exclusiva de la escuela o de la familia, sino una responsabilidad compartida entre instituciones, gobiernos, comunidades y medios de comunicación.

El hogar es el primer entorno donde se construyen los hábitos alimenticios. Comer en conjunto, planificar menús balanceados o involucrar a los adolescentes en la compra y preparación de alimentos, favorecen una relación saludable con la comida.

#### **RECOMENDACIONES:**

Educar a los adolescentes sobre la importancia de una alimentación saludable: Promover el consumo de frutas, verduras, proteínas magras y alimentos integrales.

Fomentar la actividad física: La actividad física ayuda a controlar el peso, mejorar la salud cardiovascular y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Disminuir el consumo de alimentos poco saludables: Reemplazar los alimentos procesados y las bebidas azucaradas con opciones más saludables.

Crear un entorno escolar saludable: Ofrecer opciones de comida saludable en las cafeterías y comedores escolares.

Fomentar la participación de los padres: Los padres deben ser modelos a seguir en la alimentación y fomentar la adopción de hábitos saludables.

#### **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

Amon, D. G. (2005). La psicología social de la comida: Una aproximación teórica y metodológica a la comida y las prácticas de la alimentación como secuencias narrativas. *universidad de Ciencias Empresariales y Sociales (UCES)*, 7, 45-71.

Celis-Morales, C. (2018). Alimentación y salud en niños y adolescentes: desafíos actuales. *Revista Chilena de Nutrición*, 89-94.



- Delgado. (29 de abril de 2012). Patrones de alimentación en estudiantes universitarios y factores asociados. *Revista Chilena de Nutrición*, 150-157.
- Domínguez & Olivares. (2008). Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 249-255.
- FAO. (2021). El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021. *fao.org*. Food and Agriculture Organization. (2020). The State of Food Security and Nutrition In the World 2020. Food and Agriculture Organization.
- Fundación Española de la Nutrición. (2022). Fundación Española de la Nutrición. Obtenido de Fundación Española de la Nutrición: <https://www.fen.org.es>
- Gálvez, M. A. (2021). Evaluación de la implementación de los lineamientos escolares en secundarias públicas. *Revista Mexicana de Nutrición Escolar*,.
- González, M. &. (2021). Relación entre la alimentación y la salud mental en adolescentes. *Revista de Psicología Escolar*, 78-89.
- Gutiérrez, L. &. -A.-S.-A.-C.-O. (2018). Hábitos alimentarios y normas sociales alimentarias en escolares. *Revista Mexicana de Nutrición Comunitaria*, 45–58.
- Instituto nacional de la Salud. (2021). Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición.
- Instituto Nacional de Salud Pública. (2021). Encuesta nacional de salud y Nutrición 2021. México.
- López et al, L. &. (2020). Nutrientes. *Healthy dietary behaviors and academic achievement*. Nutrición, I. N. (2023). [https://www.google.com/search?q=https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/documentos/informes/221027\\_Ens22\\_Resultados\\_Nacionales.pdf](https://www.google.com/search?q=https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/documentos/informes/221027_Ens22_Resultados_Nacionales.pdf). Obtenido de <https://ensanut.insp.mx/adolescents> *The American Journal of Public Health*,
- OMS. (2020). Alimentación saludable para adolescentes. OMS.
- OMS. (2023). New WHA resolution to accelerate efforts on food micronutrients fortification. Ginebra: ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD.
- Organización Panamericana de la Salud. (2021). Promoción de alimentos ultra procesados y procesados. Organización Panamericana de la Salud.



- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Obesidad Infantil y juvenil en las Américas*. Organización Panamericana de la Salud..., 122-132.
- Publica, E. N. (2021). *Salud y Nutrición 2021*. México: Instituto Nacional de Salud. Rivera et al, R.-D. J. (2020). *Obesidad en México: recomendaciones para una política de Estado*. Instituto Nacional de Salud Pública. Instituto Nacional de Salud Pública, 395.
- Salud., I. N. (2022). Obtenido de <https://ensanut.insp.mx/>.
- Sánchez, D. R. (2019). El desayuno y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. *Revista de Educación y Salud*, 45-60.
- Secretaría de Educación Pública. (2018). *Biología. Primer Grado. Telesecundaria* (pp. 98–99). México: Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos (CONALITEG).
- Shamah-Levy T et al, S.-L. C.-N.-G.-R.-B.-P.-A.-D. (2020). Prevalencia y predisposición a la obesidad en una muestra nacional de niños y adolescentes en México. *Salud Publica de Mexico*, 725-733.
- Whitaker & Anderson. (2018). Household routines and obesity in US preschool-aged children. *Pediatrics*,.

