

UNIB.E

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR

FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

CARRERA: NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA PARA PROMOVER LA ALIMENTACIÓN
CONSCIENTE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIB.E

Trabajo de Integración Curricular para la obtención del Título de Licenciadas en
Nutrición y Dietética

Autor (a):

Doménica Thaís Rivadeneira Cabezas
Amalia Joana Rueda Enríquez

Tutor (a):

M.Sc. Carolina Pineda

Quito, Ecuador
Febrero 2025.

AUTORIZACIÓN DE PRESENTACIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR POR PARTE DEL TUTOR

Mgst. Carla Caicedo

Director(a) de la Carrera Nutrición y Dietética

Presente. -

Yo, **M.Sc. STEFANY CAROLINA PINEDA ERAZO**, Tutor del Trabajo de Integración Curricular realizado por el estudiante **DOMÉNICA THAÍS RIVADENEIRA CABEZAS Y AMALIA JOANA RUEDA ENRIQUEZ** de la carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA** informo haber revisado el presente documento titulado **DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA PARA PROMOVER LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIB.E**, el mismo que se encuentra elaborado conforme a lo establecido en el Reglamento de Titulación y el Manual de Estilo de la Universidad Iberoamericana del Ecuador, UNIB.E de Quito, por lo tanto, autorizo la entrega del Trabajo de Integración Curricular a la Unidad de Titulación para la presentación final ante el tribunal evaluador.



Atentamente,

M.Sc. Stefany Carolina Pineda Erazo

Tutora

DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

1. Nosotras, **Doménica Thaís Rivadeneira Cabezas y Amalia Joana Rueda Enríquez**, declaro en forma libre y voluntaria, que los criterios emitidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, titulado: “**Diseño de una guía didáctica para promover la alimentación consciente en los estudiantes de la UNIB.E**”, previo a la obtención del título profesional de **Licenciatura en Nutrición y Dietética**, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor/a.

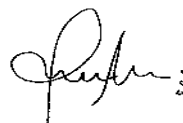
2. Declaro, igualmente, tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Universidad Iberoamericana del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT, en formato digital una copia del referido Trabajo de Integración Curricular para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública, respetando los derechos de autor.

3. Autorizo, finalmente, a la Universidad Iberoamericana del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la UNIB.E (Repositorio Digital Institucional), el referido Trabajo de Integración Curricular, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Quito, DM., a los 14 días del mes de febrero de 2025.



**Doménica Thaís Rivadeneira
Cabezas**
1726490608



Amalia Joana Rueda Enríquez
0450116371

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Facultad: Salud y Bienestar

Carrera: Nutrición y Dietética


Modalidad: Presencial

Nivel: 3er nivel de Grado


En el Distrito Metropolitano de Quito a los dieciocho días del mes de marzo del 2025 (18-03-2025) a las diez horas con cero minutos (10:00), ante el Tribunal de Presentación Oral, se presentó la señorita: **RIVADENEIRA CABEZAS DOMENICA THAIS**, titular de la cédula de ciudadanía No. **1726490608** a rendir la evaluación oral del Trabajo de Integración Curricular: "**DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA PARA PROMOVER LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIB.E.**", previo a la obtención del Título de Licenciada en Nutrición y Dietética. Luego de la exposición, la referida estudiante obtiene las calificaciones que a continuación se detallan:

	Calificación
Lectura del Trabajo de Integración Curricular	9 /10
Evaluación Oral del Trabajo de Integración Curricular	10 /10
Calificación Final del Trabajo de Integración Curricular	9,5 /10

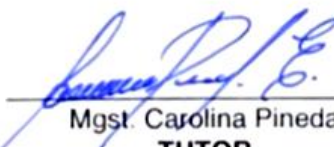
Para constancia de lo actuado, los miembros del Tribunal de Presentación Oral del Trabajo de Integración Curricular, firman el presente documento en unidad de acto, a los dieciocho días del mes de marzo del 2025 (18-03-2025).


Mgst. Andrea Guadalupe
DIRECTORA ACADÉMICA




Mgst. Roberto Ordoñez
EXAMINADOR




Mgst. Carolina Pineda
TUTOR


Mgst. Carla Caicedo
LECTOR

ACTA DE APROBACIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Facultad: Salud y Bienestar

Carrera: Nutrición y Dietética

Modalidad: Presencial

Nivel: 3er nivel de Grado


En el Distrito Metropolitano de Quito a los dieciocho días del mes de marzo del 2025 (18-03-2025) a las diez horas con cero minutos (10:00), ante el Tribunal de Presentación Oral, se presentó la señorita: **RUEDA ENRIQUEZ AMALIA JOANA**, titular de la cédula de ciudadanía No. **450116371** a rendir la evaluación oral del Trabajo de Integración Curricular: "**DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA PARA PROMOVER LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIB.E.**", previo a la obtención del Título de Licenciada en Nutrición y Dietética. Luego de la exposición, la referida estudiante obtiene las calificaciones que a continuación se detallan:

	Calificación
Lectura del Trabajo de Integración Curricular	9 /10
Evaluación Oral del Trabajo de Integración Curricular	10 /10
Calificación Final del Trabajo de Integración Curricular	9,5 /10

Para constancia de lo actuado, los miembros del Tribunal de Presentación Oral del Trabajo de Integración Curricular, firman el presente documento en unidad de acto, a los dieciocho días del mes de marzo del 2025 (18-03-2025).


Mgst. Andrea Guadalupe
DIRECTORA ACADÉMICA




Mgst. Roberto Ordoñez
EXAMINADOR




Mgst. Carolina Pineda
TUTOR


Mgst. Carja Caicedo
LECTOR

DEDICATORIA

A mi madre, Susana Cabezas, quien es la responsable de que hoy esté donde estoy, quien siempre me ha dado todo, ha velado por mi bienestar y se ha asegurado de que me convierta en una profesional. A mis hermanas, Valeska y Nicole Rivadeneira, quienes, junto con mi madre, han sido mi modelo a seguir; las tres mujeres más fuertes, valientes e imparables que conozco. Gracias a ellas, sé que debo siempre aspirar a más. A mi pareja, Christopher Pazmiño quien cree en mí cada día y me recuerda, aun cuando lo olvido, que soy capaz de lograr lo que me proponga.

A quienes han estado conmigo en cada paso de mi camino, tanto en mis estudios como en la vida. Son mi apoyo incondicional y mi mayor motivación para dar siempre lo mejor de mí. Gracias a ellas, hoy estoy aquí y sé que lograré llegar aún más lejos.

A ellas les dedico este trabajo, el cual ha requerido un gran esfuerzo y ha traído consigo innumerables aprendizajes y experiencias. Su elaboración ha sido una verdadera montaña rusa de emociones, llena de frustración, nervios, emoción y miedo. Sin embargo, sin su confianza, apoyo y aliento constante, nada de esto habría sido posible.

De igual manera, me dedico este trabajo a mí. Solo yo sé lo duro que ha sido este proceso, cuánto me he esforzado y cuántas veces he querido rendirme. Pero he seguido adelante, entregando mi máximo esfuerzo, buscando ser mejor y dar lo mejor de mí.

También, a mi compañera y amiga Amalia Rueda, con quien he trabajado incansablemente en esta investigación. Juntas hemos vivido cada etapa de este proceso, convirtiéndose en un pilar fundamental para la realización de este trabajo. Su fe en nosotras y en lo que hemos construido ha sido una fuente invaluable de fortaleza. Nos lo dedico por todo el esfuerzo que hemos puesto en este trabajo y en toda nuestra formación.

A todos ustedes, con gratitud y cariño, les dedico este logro.

Doménica Rivadeneira

A mis padres que, a través de su ejemplo y su amor, han dejado una huella imborrable en mi vida. Este trabajo es mi modesta forma de agradecerles todo lo que han hecho por mí.

A mis hermanos, por ser mi fortaleza y creer en mí.

A mi Paquito, por ser la chispa que encendió esta inmensa aventura.

Y a mi Dome, confidente y amiga incansable desde el primer día.

Amalia Rueda

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos compartir este desafiante proceso juntas, como colegas y amigas, brindándonos apoyo y motivación constante, en especial en los momentos mas difíciles. Así mismo la dedicación y el compromiso que ha puesto cada una, ya que fueron esenciales para la realización de esta investigación. Juntas enfrentamos cada obstáculo y juntas los superamos.

Agradecemos a todos los docentes que han sido parte de nuestra formación académica por su dedicación y el tiempo invertido en cada etapa de este proceso, así como por ser una pieza fundamental en nuestro desarrollo profesional. Expresamos un agradecimiento especial a nuestra directora de tesis, M.Sc. Carolina Pineda, por el apoyo y la orientación brindados, no solo en la realización de este proyecto, sino también a lo largo de toda nuestra formación. Valoramos profundamente su confianza, dedicación y paciencia durante la elaboración de este trabajo.

ÍNDICE GENERAL

AUTORIZACIÓN DE PRESENTACIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR POR PARTE DEL TUTOR.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA Y AUTORIZACIÓN PARA LA DIFUSIÓN DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.....	iii
ACTA DE APROBACIÓN.....	iv
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTOS.....	viii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiv
Resumen.....	xv
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	4
EL PROBLEMA.....	4
Planteamiento del Problema.....	4
Objetivos de la Investigación.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	9
Justificación e Impacto de la investigación.....	9
Alcance de la Investigación.....	10
CAPÍTULO II.....	12
MARCO TEÓRICO.....	12
Antecedentes de la Investigación.....	12
Bases Teóricas.....	15
Educación Nutricional.....	15

Importancia en la nutrición.....	16
Impacto de la educación nutricional en la salud.....	17
Rol del nutricionista en la formación de los pacientes.....	18
Alimentación	19
Conducta alimentaria.....	20
Trastornos de la conducta alimentaria.....	21
Impacto de la alimentación en la salud	22
Alimentación saludable.....	24
Principios de una dieta equilibrada.....	25
Beneficios de una alimentación saludable en la salud física y mental	25
Alimentación consciente	26
Particularidades de la alimentación consciente	27
Técnicas y prácticas de alimentación consciente	28
Beneficios de la alimentación consciente para el bienestar general	29
Material Didáctico.....	30
Objetivo del material didáctico	30
Herramientas y recursos para la creación de material didáctico	30
Importancia del material didáctico para la Educación Nutricional.....	31
Guía didáctica.....	31
Objetivo.....	31
Como se elabora.....	32
Importancia	33
Estilos de aprendizaje	33
Definición.....	33
Tipos.....	33
Estilo de profundidad	34

Estilo de elaboración	34
Estilo superficial	34
Impacto en el aprendizaje	34
CAPÍTULO III	35
MARCO METODOLÓGICO	35
Naturaleza de la Investigación	35
Población y Muestra	36
Técnicas de Recolección de Datos	38
Revisión documental	39
Encuesta	39
Operacionalización de Variables	39
Instrumento de recolección de datos	44
Cuestionario	44
Validez	44
Confiabilidad	45
Técnicas de análisis de información	45
CAPÍTULO IV	47
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS	47
Caracterización de los estilos de aprendizaje descritos por VARK	47
Modalidad visual	47
Modalidad auditiva	47
Modalidad lectora – escritor	48
Modalidad kinestésica	48
Tendencias en los estilos de aprendizaje	48
Diagnóstico de los estilos de aprendizaje de los estudiantes de la UNIB.E	48
Distribución de los estilos de aprendizaje a nivel general	49

Distribución de los estilos de aprendizaje en las diferentes carreras	49
Derecho	49
Ingeniería de software.....	50
Licenciatura en enfermería.....	51
Licenciatura en fisioterapia.....	51
Licenciatura en gastronomía	52
Licenciatura en nutrición y dietética	53
Medicina	53
Multimedia y producción audiovisual	54
Psicología	55
Técnico superior en estética integral.....	55
Configuración de la guía didáctica sobre alimentación consciente.....	56
Formato y presentación de la información.....	56
Contenido de la guía	58
CAPÍTULO V.....	60
CONCLUSIONES Y RECOENDACIONES	60
Conclusiones	60
Recomendaciones	62
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	64
ANEXO 1	72
ANEXO 2	76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Objetivos del tratamiento de los TCA.....	21
Tabla 2. Técnicas y prácticas para una alimentación consciente	28
Tabla 3. Pasos para la elaboración de una guía didáctica	32
Tabla 4. Beneficios de la aplicación de los estilos de aprendizaje.	34
Tabla 5. Población y Muestra	38
Tabla 6. Operacionalización de Variables	40
Tabla 7. Propuesta de actividades para cada estilo de aprendizaje.....	57
Tabla 8. Contenido Guía didáctica para la promoción de la alimentación consciente	58

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diferencia entre alimentación y nutrición.....	20
Figura 2. Estado nutricional óptimo: equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades nutricionales.	23
Figura 3. Resumen de los beneficios de la alimentación consciente.	29
Figura 4. Predominio de estilos de aprendizaje a nivel general.....	49
Figura 5. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de derecho	49
Figura 6. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de ingeniería de software	50
Figura 7. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de licenciatura en enfermería	51
Figura 8. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera licenciatura en fisioterapia	51
Figura 9. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera licenciatura en gastronomía	52
Figura 10. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de licenciatura en nutrición y dietética	53
Figura 11. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de Medicina	53
Figura 12. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de multimedia y producción audiovisual	54
Figura 13. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera psicología	55
Figura 14. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de técnico superior en estética integral.....	55

Doménica Tháis Rivadeneira Cabezas y Amalia Joana Rueda Enríquez. “DISEÑO DE UNA GUÍA DIDÁCTICA PARA PROMOVER LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIB.E”. Carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Iberoamericana del Ecuador. Quito, Ecuador. 2023.

Resumen

Esta investigación se centró en el diseño de una guía didáctica para promover la alimentación consciente entre los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNB.E). En primer lugar, se identificaron los estilos de aprendizaje predominantes en los estudiantes para determinar la mejor forma de presentar la información y, posteriormente, diseñar la guía. El estudio surge de la problemática relacionada con la falta de educación nutricional y su impacto en los hábitos alimentarios de los estudiantes. Por ello, el objetivo principal fue elaborar una guía didáctica basada en los requerimientos de los estudiantes según su estilo de aprendizaje. La necesidad de mejorar la educación nutricional radica en la alta prevalencia de malos hábitos alimenticios, que contribuyen al desarrollo de obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles. Así, una intervención educativa se vuelve fundamental para mejorar la calidad de vida y el bienestar estudiantil. La metodología adoptó un enfoque cuantitativo, con un nivel descriptivo, diseño no experimental y un tipo de investigación de campo y documental. La población estuvo conformada por 437 estudiantes de primer nivel, con una muestra calculada de 379 y una muestra obtenida de 262, correspondiente a los estudiantes que aceptaron participar. La muestra se estratificó según las distintas carreras. Para el presente trabajo se utilizó un instrumento previamente elaborado y validado, cuya validez fue respaldada además por la evaluación de dos expertos. La confiabilidad se determinó a través de la aplicación repetida del mismo. Los resultados mostraron que el estilo de aprendizaje predominante en la muestra fue el visual, seguido del auditivo y lector-escritor, con menor prevalencia del kinestésico. En función de estos hallazgos, se configuró la guía didáctica, adaptando la presentación de los contenidos a los diferentes estilos de aprendizaje.

Palabras clave: Alimentación consciente, educación nutricional, material didáctico, estilos de aprendizaje, guía didáctica.

INTRODUCCIÓN

La dieta ha experimentado una gran evolución a lo largo del tiempo y en ella intervienen numerosos factores que se relacionan de forma compleja y determinan las conductas alimentarias. Entre los factores mencionados se debe hablar de los ingresos, los precios de los alimentos (afectarán la disponibilidad y asequibilidad de alimentos saludables), las preferencias personales y creencias individuales, las tradiciones culturales, y los factores geográficos y ambientales (incluido el cambio climático). (Reymundo, 2021) Por lo tanto, fomentar un entorno alimentario saludable y, en especial, sistemas alimentarios que promuevan una dieta variada, equilibrada y sana, requiere la participación de distintos sectores y partes interesadas, incluidos el sector público y el sector privado. Es así, que los gobiernos desempeñan un papel fundamental en la creación de un entorno alimentario saludable que permita a las personas adoptar y mantener prácticas alimentarias sanas. (World Health Organization: WHO, s. f.)

Dicho esto, y desde una visión actual, es importante señalar el concepto de alimentación consciente, ya que esta permite tener un espectro más amplio para entender y adoptar patrones beneficiosos para la salud tanto física como emocional. Las emociones son capaces de intervenir en la alimentación, pues esta, es definida como un fenómeno conductual complejo que involucra varios niveles de integración neuronal y química, que puede afectar la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso de ingestión. Dentro de este contexto, se encuentran involucrados la motivación por comer, las respuestas emocionales a los alimentos, la selección, la masticación o velocidad con que se ingieren. Sin embargo, se reconoce que existen dificultades para poder predecir cómo la emoción influirá en el comportamiento alimentario de las personas; principalmente por la falta de estudios que consideren la variabilidad que las emociones presentan. Entre ellas, la que tiene relación con: su impacto, es decir emociones de características más placenteras versus otras asociadas al displacer; su excitación, alta o baja y, con su intensidad, es decir de larga o corta duración; así como por la variabilidad que puede darse entre las personas, pues esto tiene más relación con el estado fisiológico del sujeto, sano o enfermo, entre

otros y de la suficiencia que éste presenta de regular la emoción en su relación con la conducta alimentaria. (Palomino, 2020)

Si bien la alimentación consciente puede ser una práctica muy útil para lograr un cambio positivo en los patrones alimentarios y hábitos, es igualmente importante considerar cómo se promoverá esta estrategia de manera efectiva. Para lograr una transmitir cualquier información de forma eficaz, es crucial tener en cuenta las preferencias cognitivas de las personas a quienes se les está comunicando, lo que mejora tanto la retención como la comprensión de los conceptos. En este sentido, los estilos de aprendizaje juegan un papel fundamental en la educación nutricional, ya que cada individuo procesa y asimila la información de manera diferente. Comprender estos estilos permite diseñar estrategias educativas personalizadas que faciliten el aprendizaje y la adopción de hábitos saludables.

Por lo tanto, este trabajo se centra en configurar y diseñar una guía didáctica para fomentar la alimentación consciente, con el objetivo de mejorar o cambiar los hábitos alimentarios de los jóvenes. Para ello, se analizaron los estilos de aprendizaje de la población objetivo, lo que permitió identificar las preferencias cognitivas de cada persona y diseñar materiales educativos que favorezcan tanto la comprensión como la motivación para adoptar esta estrategia. Posteriormente se identificaron los conceptos y pasos necesarios para adoptar una alimentación consciente. Por último, se diseñó la guía respetando todos los pasos para la creación de las mismas. Estas enfocándose en la alimentación consciente y saludable para brindar beneficios y mejoría en el patrón alimentario en los estudiantes de la Universidad Iberoamericana del Ecuador.

La metodología se fundamentó en un paradigma positivista con un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, con un diseño no experimental-transversal y un tipo de investigación de campo y documental. La población estuvo conformada por 437 estudiantes de primer nivel de la institución, divididos en sus respectivas carreras, de los cuales se calculó una muestra de 379 estudiantes, obteniéndose finalmente la participación de 262, quienes aceptaron formar parte del estudio. Tanto la muestra calculada como la obtenida fueron estratificadas según las distintas carreras. Para el

presente trabajo se utilizó un instrumento previamente elaborado y validado, cuya validez fue respaldada además por la evaluación de dos expertos, mientras que la confiabilidad se estableció mediante la aplicación repetida del mismo. Los resultados obtenidos fueron procesados estadísticamente a través del programa Excel.

La investigación se estructuró en cinco capítulos: el primero presenta el planteamiento del problema, los objetivos, la justificación, el impacto y el alcance del estudio; el segundo expone los antecedentes y bases teóricas que respaldan la investigación; el tercero describe la metodología utilizada; el cuarto analiza e interpreta los resultados obtenidos, y el quinto presenta las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

En este capítulo se aborda la problemática central del estudio. Primero, se presenta una descripción detallada de la misma, incluyendo su contexto y antecedentes, con el fin de ofrecer una visión completa del tema. A continuación, se definen los objetivos del estudio, tanto generales como específicos, delineando las metas que se esperan alcanzar. La justificación del estudio se fundamenta en la importancia y pertinencia del tema, destacando las razones que motivan su investigación y los beneficios esperados.

Finalmente, se detalla el alcance del estudio, evaluando las posibles implicaciones y contribuciones que este trabajo puede tener en el ámbito académico y profesional. Además, se analizan las limitaciones y las aplicaciones potenciales de los resultados, proporcionando una perspectiva amplia sobre la relevancia y el impacto del estudio.

Planteamiento del Problema

La educación nutricional se define como un proceso mediante el cual se desarrollan habilidades y destrezas en las personas para saber qué hacer y cómo actuar con el fin de mejorar su nutrición. Este proceso también implica la creación de entornos que faciliten la selección adecuada de alimentos saludables y el fomento de capacidades que permitan adoptar prácticas alimentarias que promuevan la buena salud. El objetivo principal de la educación nutricional es mejorar y modificar los hábitos alimentarios mediante el desarrollo de conductas alimentarias positivas, lo que, a su vez, genera cambios en la dieta diaria y mejora la calidad de vida de las personas. (FAO, 2024).

La alimentación consciente se describe como la capacidad innata de las personas para adoptar un estado mental dirigido al presente, que implica aceptación y enfoque en la nutrición. Esta práctica permite desarrollar buenos hábitos alimentarios, lo que contribuye a mejorar la calidad de vida de manera gradual y sostenida a lo largo del tiempo (Castro, 2021). Por otro lado, la emoción, relacionada con el concepto de alimentación consciente, se define como un fenómeno conductual complejo que

involucra varios niveles de integración neuronal y química. Debido a esto, puede influir significativamente en la respuesta alimentaria a lo largo de todo el proceso de ingestión. Entre los factores emocionales que pueden verse afectados se incluyen la motivación para comer, las respuestas afectivas hacia los alimentos, la elección de los mismos y la velocidad de ingesta, entre otros (Palomino, 2020).

Esta práctica es importante porque fomenta una relación saludable y de pleno disfrute con la comida, brindando una experiencia alimentaria motivadora y positiva. El ritmo de vida actual juega un papel clave en este aspecto, ya que puede llevar a la adopción de patrones alimentarios desequilibrados. Las elecciones alimentarias de las personas tienen un impacto significativo en su nutrición, la cual es fundamental para la salud y el desarrollo. De este modo, la malnutrición, en cualquiera de sus formas, representa una amenaza considerable para la salud.

Actualmente, el ritmo de vida tiene un impacto significativo en el patrón de consumo de alimentos. Desde la década de los 80, ha aumentado la producción, el marketing y el acceso a bebidas y alimentos ultra procesados. Este tipo de productos son ricos en grasas saturadas y azúcares, y representan la principal fuente energética de la dieta en ciertos países, lo que está directamente relacionado con el aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad.

Según la OMS (2024), 2500 millones de adultos de 18 años o más tienen sobrepeso, de los cuales más de 890 millones son obesos. Esto significa que el 43 % de los adultos de 18 años o más presentan sobrepeso, y alrededor del 16 % son obesos. Asimismo, la prevalencia de la obesidad a nivel mundial ha aumentado en más del 100 % entre 1990 y 2022. En el caso de niños y adolescentes de 5 a 19 años, 390 millones tienen sobrepeso, de los cuales 160 millones son obesos. Esto indica que un 20 % de los niños y adolescentes presentan sobrepeso y un 8 % obesidad. Se observa también un incremento en la prevalencia del sobrepeso en niños y adolescentes, pasando del 8 % en 1990 al 20 %, y en obesidad, del 2 % al 8 %.

Este dramático aumento en la prevalencia de sobrepeso y obesidad, tanto en adultos como en niños y adolescentes, puede deberse a un factor determinante: la falta de educación nutricional. Esto provoca que las personas adopten hábitos alimentarios

inadecuados, como la elección de alimentos procesados, poco nutritivos y en porciones desmesuradas. Además, la escasa comprensión sobre las necesidades nutricionales y las cantidades de nutrientes esenciales dificulta la toma de decisiones adecuadas en la alimentación.

El consumo de alimentos ultraprocesados representa la cuarta parte de la energía alimentaria en la dieta de los países en vías de desarrollo y más de la mitad en países con altos ingresos. Según la OPS (2019), en 13 países de América Latina (Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Colombia, Costa Rica, República Dominicana, Ecuador, Guatemala, México, Perú, Uruguay y Venezuela), entre el 2000 y el 2013, las ventas de estos productos han crecido rápidamente en un 26.7 %. En Perú, las ventas per cápita de los alimentos ultraprocesados aumentaron un 22 % entre 2009 y 2014. Este incremento en el consumo de estos productos está relacionado con el aumento en la prevalencia de sobrepeso, obesidad e hipertensión en la población.

El consumo indiscriminado de estos alimentos no solo afecta la calidad de la nutrición, sino que también refleja la falta de una alimentación consciente e informada. Este comportamiento se ve impulsado por factores externos como el marketing agresivo y la conveniencia de estos productos, que suelen ser opciones rápidas y relativamente económicas. Sin embargo, la falta de educación nutricional y la desinformación sobre la composición y efectos de estos alimentos dificultan que las personas tomen decisiones acertadas sobre su alimentación.

En Ecuador, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) realizada por el Ministerio de Salud Pública (MSP), el 64.68 % de la población adulta entre los 19 y 50 años padece de sobrepeso y obesidad, siendo más prevalente en el género femenino, con un 67.62 %. En total, la población afectada por estas condiciones asciende a 5 558 185 personas (Vinuela et al., 2022).

Debido a la alta prevalencia de obesidad y sobrepeso en el mundo y en el país, se evidencia la falta de conocimiento en la población sobre cómo llevar una alimentación adecuada que promueva un estilo de vida saludable y reduzca el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación.

Por lo tanto, es fundamental educar a las personas sobre buenos hábitos alimentarios y fomentar la conciencia nutricional con el objetivo de que esta sea sostenible a largo plazo y brinde beneficios para la salud. En esta labor, los nutricionistas desempeñan un papel esencial.

Los nutricionistas actúan como educadores, proporcionando información clara y actualizada sobre distintos aspectos de la alimentación. De este modo, las personas pueden comprender la importancia de una dieta saludable y recibir herramientas para tomar decisiones informadas sobre su alimentación, adoptar hábitos adecuados y mejorar su calidad de vida. Además, como profesionales, contribuyen a la prevención de enfermedades y la promoción de una alimentación equilibrada (Ferrand et al., 2021).

Por otra parte, el nutricionista, en su rol de educador, tiene la capacidad de diseñar materiales didácticos que faciliten la promoción de hábitos alimentarios saludables y conscientes. Sin embargo, es necesario que explore y comprenda los tipos de materiales didácticos, su finalidad, sus elementos constitutivos y su uso en función del público objetivo, sus necesidades de aprendizaje y el contenido a desarrollar. En el caso de esta investigación, el enfoque está en la alimentación consciente.

Los materiales didácticos tienen un papel clave, ya que permiten concretar el aprendizaje y facilitan la construcción de conocimientos significativos. No obstante, existe una brecha importante entre la creación y el uso de estos materiales. Se ha identificado que la falta de planificación en su desarrollo, la escasa variedad y frecuencia de uso, y la poca correspondencia con estrategias metodológicas limitan su efectividad en la enseñanza (Caamaño et al., 2021).

La alimentación consciente se ha convertido en un enfoque clave para mejorar los hábitos alimentarios y promover la salud integral. Sin embargo, la falta de información accesible y de estrategias educativas eficaces dificulta su aplicación en la vida cotidiana, especialmente en los estudiantes universitarios, quienes, debido a factores como el estrés académico, el tiempo limitado y la exposición a opciones alimentarias poco saludables, suelen adoptar patrones de alimentación inadecuados.

Por otro lado, la falta de uso y la escasez de material didáctico sobre alimentación consciente dificultan el aprendizaje significativo y duradero de este concepto, lo que complica su difusión y promoción. Por ello, la creación de una guía didáctica enfocada en la alimentación consciente sería una herramienta útil para ayudar a más personas a adoptar esta práctica.

Debido a que, en la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) no se cuenta con una estrategia educativa estructurada que fomente la alimentación consciente entre los estudiantes. La ausencia de materiales didácticos diseñados específicamente para este propósito limita la adquisición de conocimientos y la adopción de prácticas alimentarias saludables. Además, el desconocimiento sobre la importancia de la alimentación consciente y su impacto en la salud puede contribuir a la persistencia de hábitos poco saludables en la comunidad universitaria.

Ante esta problemática, surge la necesidad de diseñar una guía didáctica que proporcione información clara y accesible sobre la alimentación consciente, adaptada a las necesidades y características de los estudiantes de la UNIB.E. Esta guía busca no solo informar, sino también motivar la adopción de hábitos alimentarios saludables, promoviendo una mejor calidad de vida en la comunidad estudiantil.

Por lo antes descrito se plantea la siguiente interrogante

¿Cómo estructurar una guía didáctica que promueva la alimentación consciente de los estudiantes de la UNIB.E?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Diseñar una guía didáctica que promueva la alimentación consciente de los estudiantes de la UNIB.E

Objetivos Específicos

- Analizar los elementos constituyentes del modelo de VARK para el entendimiento óptimo de los distintos estilos de aprendizaje de los estudiantes.
- Identificar los requerimientos que poseen los estudiantes de la UNIB.E en cuanto a los estilos de aprendizaje basado en el modelo de VARK.
- Configurar la guía didáctica en función de los requerimientos didácticos en los estudiantes de la UNIB.E
- Desarrollar la guía didáctica que promueva la alimentación consciente de los estudiantes de la UNIB.E

Justificación e Impacto de la investigación

La alimentación consciente no solo contribuye a reducir el consumo excesivo de alimentos, sino que también promueve una mayor atención al proceso de comer, favoreciendo la aceptación y una actitud compasiva hacia sí mismo. Este enfoque permite distanciarse de los estímulos externos y escuchar al propio cuerpo, reconociendo los mecanismos innatos que regulan el apetito, los cuales, debido al ritmo acelerado de la sociedad, suelen quedar silenciados.

A partir de la revisión previa y de las alarmantes estadísticas sobre el sobrepeso y la obesidad, resulta evidente la urgencia de implementar estrategias para abordar este problema de salud pública a nivel global. Por ello, este estudio respalda el desarrollo de material didáctico destinado a apoyar a los futuros nutricionistas en la transmisión de este enfoque práctico. Su objetivo es facilitar que los pacientes adopten una

alimentación equilibrada, adecuada, saludable, personalizada y variada, favoreciendo así la instauración de hábitos saludables a largo plazo.

Este estudio busca fomentar una relación más equilibrada con los alimentos, incentivando un consumo consciente y reflexivo. La importancia de este enfoque radica en la capacidad de permitir que las personas tomen conciencia de sus sensaciones físicas y mentales durante la alimentación, garantizando una satisfacción plena tanto a corto como a largo plazo.

Específicamente, este estudio resulta beneficioso para la comunidad universitaria, ya que, con la ayuda de la guía que se diseña, los estudiantes pueden adoptar estrategias y desarrollar habilidades que les permitan mantener un compromiso constante con su salud. Esto se logra a través de enfoques innovadores, como la alimentación consciente.

De esta manera, la investigación proporciona a los estudiantes de la UNIB.E. un recurso invaluable para modificar sus hábitos alimentarios y su relación con la comida, promoviendo la práctica de la alimentación consciente. Además, podría servir como una herramienta de apoyo para los nutricionistas que deseen incorporar este enfoque en su consulta.

Alcance de la Investigación

Para obtener una comprensión más profunda del problema de estudio, resulta fundamental definir el alcance de la investigación. Según Castillo, Gómez, Taborda y Mejía (2021), el alcance de la investigación abarca diversos aspectos relevantes. En primer lugar, se refiere al área geográfica que se estudia, así como a la población o al contexto específico en el que se presenta la problemática a investigar. Además, incluye la metodología utilizada para llevar a cabo el estudio, con un enfoque particular en las técnicas empleadas para recopilar, capturar y analizar la información relevante. Este apartado resulta crucial para detallar el "dónde", "cómo" y "cuándo" se desarrolla la investigación.

El presente estudio tiene un alcance descriptivo y se lleva a cabo en la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E.), ubicada en la calle José Queri, en la ciudad de Quito, Ecuador, durante el período de octubre de 2024 a febrero de 2025.

La población beneficiada de esta investigación corresponde a la comunidad estudiantil de la UNIB.E., con el propósito de mejorar sus hábitos alimenticios. A través del material didáctico desarrollado, se promueve la práctica de la alimentación consciente y se destacan sus beneficios.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

A continuación, se revisa la bibliografía relacionada con el tema de estudio, abarcando una amplia gama de información, incluidos estudios previos, teorías y conceptos relevantes, así como avances y tendencias actuales.

Antecedentes de la Investigación

Se revisa un artículo realizado por Espejo, Tumani y Aguirre (2021), titulado "Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico". Este tiene como objetivo analizar la literatura existente sobre las diferentes estrategias educativas en nutrición que pueden utilizarse en intervenciones nutricionales para mejorar la adherencia a los tratamientos dietéticos. La metodología empleada en este estudio es de tipo documental, con una búsqueda en bases de datos como Medline, PubMed y SciELO, incluyendo trabajos publicados desde el año 2000 hasta abril de 2021. Se utilizan palabras clave como "Education", "Nutrition Education", "Adherence", "Educational Resources" y "Educational Materials"

Este artículo concluye que, para que las enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad o la diabetes, reciban un tratamiento adecuado, es necesario comprender el patrón alimentario de las personas y considerar distintos elementos en el diseño de intervenciones nutricionales. Además, señala que la evaluación de los aspectos psicoemocionales de los pacientes es esencial para la adecuación de estrategias educativas que faciliten la adhesión al tratamiento y promuevan cambios conductuales sostenibles.

Este artículo es relevante para el presente estudio, ya que expone los elementos esenciales para una educación nutricional efectiva, destacando la importancia de las consideraciones psicoemocionales en la selección de las estrategias educativas. Asimismo, resalta los recursos que pueden utilizarse para mejorar la educación nutricional. Además, evidencia el impacto positivo de estas herramientas en la adherencia a las intervenciones dietéticas, favoreciendo la adquisición de hábitos alimentarios saludables y conscientes.

En segundo lugar, se revisa un artículo realizado por Reyes y Oyola (2020), Perú, titulado "Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública". Su objetivo es evaluar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes universitarios. La metodología empleada es de tipo transversal, con un muestreo aleatorio constituido por 136 estudiantes de diversas carreras, como Enfermería, Obstetricia, Contabilidad, Derecho, Ingeniería Agrónoma, Ingeniería de Industrias Alimentarias e Ingeniería Civil. A estos estudiantes se les aplica un cuestionario estructurado basado en una revisión bibliográfica. Para el análisis de los datos, se establece como conocimiento la información que los estudiantes poseen sobre alimentación saludable, evaluada a través de un cuestionario con 16 preguntas. Cada respuesta correcta recibe 2 puntos, clasificando el nivel de conocimiento en tres categorías: bajo (*<17 puntos*), medio (*17-25 puntos*) y alto (*>25 puntos*).

Este estudio concluye que la mayoría de los estudiantes posee un nivel medio de conocimiento sobre alimentación saludable. Además, identifica diferencias en los niveles de conocimiento según la carrera universitaria. Se observa que los estudiantes de Enfermería y Obstetricia presentan los niveles más altos de conocimiento en comparación con otras carreras. Asimismo, se encuentra una correlación positiva entre la formación académica y el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, destacando que los estudiantes de carreras relacionadas con la salud poseen un mayor grado de conocimiento en este ámbito.

Este artículo se relaciona con el presente estudio, ya que concluye que es fundamental fortalecer la educación nutricional en los estudiantes universitarios para ampliar su conocimiento sobre alimentación saludable. Esta idea puede aplicarse en la UNIB.E mediante la capacitación de estudiantes de diversas disciplinas, especialmente aquellas ajenas al área de la salud, a través de material didáctico especializado. Esto no solo contribuirá a la adopción de una alimentación saludable y consciente, sino que también fomentará la instauración de hábitos alimentarios adecuados.

En tercer lugar, se revisa un artículo realizado por Trujillo et al.(2021), México, “Análisis de las Propiedades Psicométricas de la Escala de Comer Emocional”. Su objetivo es evaluar las propiedades psicométricas de la EES-C en adolescentes del noreste de México y analizar la relación entre la alimentación emocional y variables como el sexo, la edad y el estado nutricional de los participantes. La metodología empleada en este estudio se basa en el análisis factorial confirmatorio (AFC), el cual examina la fiabilidad y validez convergente de la EES-C. En el estudio participan 631 adolescentes cursantes de 7.º a 9.º grado de educación básica en el noreste de México. Se realizan mediciones de peso y estatura para determinar el estado nutricional de los participantes. Los resultados evidencian que los índices de bondad de ajuste del modelo propuesto son aceptables, al igual que su consistencia interna.

Este artículo se relaciona con el presente estudio, ya que enfatiza que el estado emocional y la percepción del propio cuerpo afectan directamente la ingesta dietética. En este sentido, la alimentación consciente se presenta como una herramienta clave para modificar estos comportamientos y ofrecer una solución efectiva. Al practicar la alimentación consciente, el individuo desarrolla la capacidad de percibir y responder a las señales de hambre, saciedad y satisfacción de manera más intuitiva y saludable.

Por último, se revisa el artículo realizado por Moreno (2021), en Madrid, titulado "Alimentación consciente en la consulta de nutrición", Su objetivo es realizar una revisión bibliográfica actualizada sobre la evidencia disponible en torno al Mindful Eating, con el propósito de proponer un protocolo de actuación en la consulta de nutrición. Asimismo, busca profundizar en el concepto de esta estrategia terapéutica y su aplicabilidad en la práctica clínica

La metodología utilizada consiste en una revisión bibliográfica realizada entre enero y junio de 2021, recopilando publicaciones de bases de datos como Dialnet, Google Académico, Scielo, PubMed y Science Direct. En primer lugar, se realiza una búsqueda de información para comprender y evaluar los beneficios del Mindful Eating. Posteriormente, se investigan protocolos de actuación o guías validadas, sin encontrarse referencias específicas. Ante esta limitación, el estudio se enfoca en

recopilar los beneficios y procedimientos aplicados en el Mindful Eating con el fin de desarrollar un protocolo útil para su implementación en consulta.

Los resultados del estudio plantean que la alimentación consciente es una herramienta viable para fomentar la educación alimentaria y nutricional, abordando aspectos clave como la relación entre el hambre, la plenitud, la satisfacción, el estado de ánimo y los distintos tipos de hambre.

Este artículo guarda estrecha relación con el presente estudio, ya que profundiza en la importancia de la alimentación consciente como una habilidad innata que permite al ser humano adoptar un estado de atención plena en el momento presente, con aceptación y sin juicios. Además, destaca que el Mindful Eating fortalece la persistencia en la adopción de hábitos saludables a largo plazo, convirtiéndose en una disciplina cada vez más respaldada por la evidencia científica. Como resultado, un número creciente de profesionales de la nutrición está incorporando estas técnicas en su práctica clínica.

Bases Teóricas

Educación Nutricional

Según Bejarano (2023), la educación nutricional hace referencia a todas las prácticas cuyo propósito es facilitar la adopción voluntaria de diversas conductas y comportamientos alimentarios saludables, promoviendo la salud y el bienestar de la persona. Esta definición abarca tanto las habilidades como los conocimientos esenciales para tomar decisiones informadas sobre la alimentación.

En contraste, la educación nutricional se considera un proceso de enseñanza sobre alimentación y nutrición. En este sentido, contribuye a que las personas tomen decisiones informadas y conscientes respecto a los alimentos que consumen, lo que les permite mejorar su salud y garantizar su bienestar. Además, puede impartirse en diversos entornos, como escuelas, clínicas y comunidades, y divulgarse mediante distintas metodologías, como clases, talleres, folletos y sitios web (Garofalo et al., 2020).

De esta manera, la educación nutricional constituye un campo amplio y complejo que abarca una variedad de actividades y estrategias orientadas a mejorar la salud de individuos y comunidades a través de una alimentación adecuada. Por ello, representa una herramienta fundamental en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad y la desnutrición, entre otras.

Importancia en la nutrición

Se reconoce que la educación nutricional desempeña un papel fundamental en el estado nutricional de las personas, ya que permite abordar problemas como la desnutrición y la obesidad, entre otras afecciones de salud relacionadas con la dieta. Asimismo, contribuye a mejorar el acceso a alimentos saludables y fortalece la capacidad de las personas para tomar decisiones informadas sobre su alimentación (Roncancio, 2023).

Según la FAO (2024), la educación nutricional empodera a las personas para tomar decisiones informadas y responsables sobre su alimentación y los hábitos alimentarios que mantienen. Al considerar factores sociales, culturales, económicos y ambientales, se destaca la importancia de implementarla en todos los grupos de edad, incluidos niños, adultos y adultos mayores, así como en diversos sectores de la sociedad, como personas de bajos ingresos, individuos con enfermedades crónicas y profesionales de la salud. Esto contribuye a mejorar la salud y el bienestar tanto individual como comunitario, sin importar el contexto, los recursos disponibles o las creencias de cada persona.

La educación nutricional resulta una herramienta eficaz para abordar problemas de salud pública derivados de una mala alimentación, ya sea por exceso o deficiencia. Su efectividad aumenta cuando se consideran distintos factores y se aplica en diversos contextos (Roncancio, 2023).

La relevancia de la educación nutricional se refleja en los beneficios que aporta, entre los cuales se incluyen un mayor conocimiento sobre los alimentos y la nutrición, la adopción de hábitos alimentarios saludables, la reducción de la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación y una toma

de decisiones más consciente en relación con los alimentos. Una sociedad con educación nutricional se traduce en una población mejor nutrida y más saludable.

Impacto de la educación nutricional en la salud

Tal como se menciona anteriormente, la educación nutricional tiene un impacto positivo tanto en los conocimientos como en las actitudes, prácticas alimentarias y estilos de vida. Por lo tanto, se puede afirmar que es una intervención efectiva para la promoción de la salud y el bienestar en la población.

Adicionalmente, los hábitos alimentarios se ven positivamente influenciados por la educación nutricional, ya que ayuda a las personas a entender el impacto que tiene llevar una dieta saludable y a tomar decisiones responsables sobre lo que comen o incluyen en su alimentación. De igual manera, la educación nutricional promueve el desarrollo infantil, siendo vital en la infancia, etapa en la que se forman los hábitos que se mantendrán durante toda la vida, permitiendo así que los infantes tengan un crecimiento y desarrollo saludables. Además, facilita el control del peso, ya que contribuye a la comprensión de cómo perder o mantener un peso saludable a través del conocimiento de lo que representa una porción adecuada. También se puede afirmar que contribuye a la mejora de la salud mental, ya que una dieta saludable tiene la capacidad de mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad. Por último, se ha demostrado que una dieta balanceada brinda la energía y los nutrientes necesarios para mejorar el rendimiento académico (Hernández & Hernández, 2023).

La educación nutricional también tiene un impacto significativo en la salud, especialmente en el desarrollo y evolución de condiciones relacionadas con la dieta, pues es capaz de prevenir enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. Asimismo, es efectiva para disminuir el riesgo de obesidad o sobrepeso, contribuyendo así a reducir la prevalencia de estas condiciones (Garofalo et al., 2020).

De esta manera, la educación nutricional se presenta como una herramienta efectiva, capaz de generar un impacto positivo y significativo en la salud de las personas de

todas las edades, mejorando sus hábitos, elecciones, conocimientos y bienestar general.

Rol del nutricionista en la formación de los pacientes

El nutricionista juega un papel crucial en la formación de los pacientes, tanto en el ámbito individual como colectivo. Ayuda a los pacientes a comprender la importancia de una alimentación saludable y proporciona las herramientas necesarias para tomar decisiones informadas sobre la dieta.

Si bien el nutricionista se encarga de evaluar las necesidades nutricionales, también desarrolla un plan nutricional personalizado que se adapta a las necesidades y preferencias del paciente, y brinda seguimiento continuo mientras se implementan cambios en la dieta (Espejo et al., 2022).

Este profesional tiene otros roles muy importantes, como el de educador, proporcionando información precisa y actualizada sobre los diferentes aspectos relacionados con la alimentación, como la selección y preparación de alimentos, la lectura del etiquetado nutricional y la importancia de una dieta equilibrada (Ferrand et al., 2021).

Como consejero, brinda apoyo y orientación para que los pacientes puedan realizar cambios positivos en sus hábitos, identificando los desafíos a enfrentar y desarrollando estrategias para superarlos. Como motivador, ayuda a sus pacientes a desarrollar y mantener su motivación para cumplir con sus objetivos. Además, actúa como colaborador, trabajando con otros profesionales para brindar una atención integral y desarrollar planes de tratamiento individualizados que garanticen una atención adecuada (Ferrand et al., 2021).

Asimismo, es investigador, generando constantemente nuevos conocimientos para ofrecer a sus pacientes la información más actualizada posible. Por último, es defensor de la salud pública, trabajando para promover una alimentación saludable para todos (Ferrand et al., 2021).

De este modo, el nutricionista tiene un rol fundamental en la formación de los pacientes, educándolos para que tomen decisiones informadas y responsables, apoyándolos en sus cambios de hábitos y estilo de vida, y motivándolos a llevar una alimentación saludable y mantener su salud. Así, los nutricionistas ayudan a prevenir enfermedades, mejorar la calidad de vida y promover una mejor salud para todos..

Alimentación

Según la Real Academia Española, la alimentación es la acción de proporcionar las sustancias nutritivas necesarias para mantener la vida y para el desarrollo o crecimiento. Así, la alimentación se define como un proceso y/o acto voluntario que se lleva a cabo debido a una necesidad fisiológica, con el objetivo de proporcionar al organismo los nutrientes y la energía necesarios para su correcto funcionamiento. En lo que respecta a los seres humanos, la alimentación no solo implica la ingestión de alimentos para mantener las funciones vitales, sino que también abarca la selección y preparación de estos (Maza et al., 2022).

La alimentación varía de una persona a otra según la edad, el nivel económico, la ubicación, la religión, la educación y las creencias, ya que es un proceso influenciado por el contexto que rodea a cada individuo (Contreras & Gracia, 2014). Asimismo, debido a la influencia que tiene este proceso en la salud, puede ser modificada a través de la educación y la conciencia del impacto de una dieta equilibrada y variada (Bhupathiraju & Hu, s. f.).

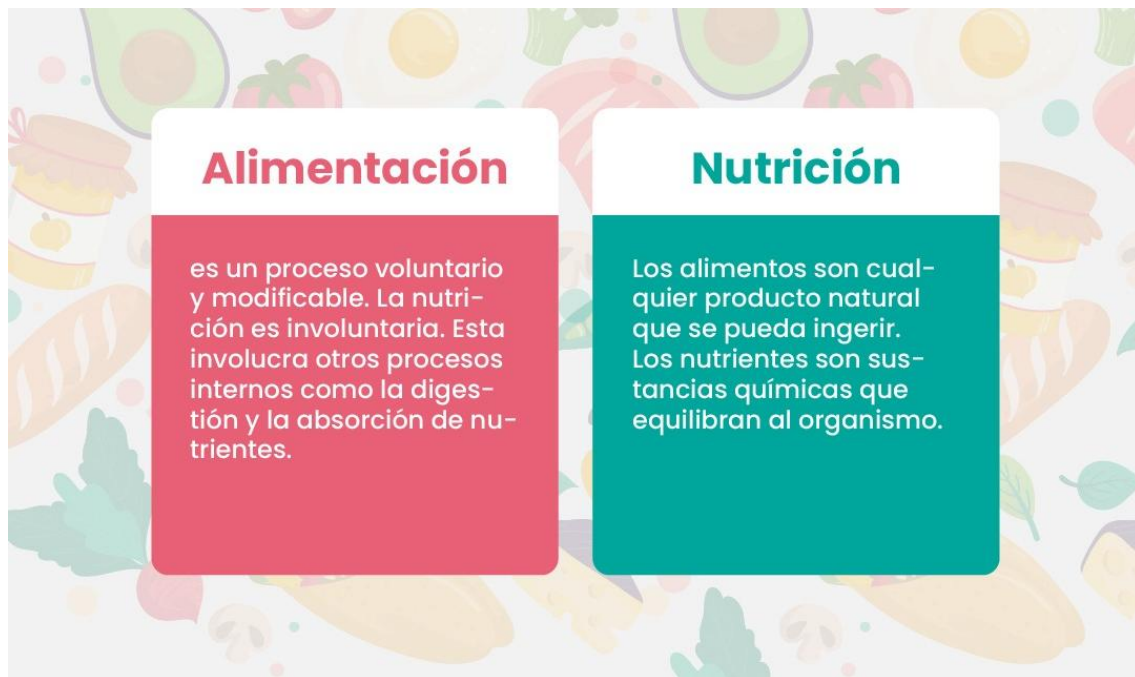


Figura 1. Diferencia entre alimentación y nutrición

Nota: Tomado de Díaz, 2022

Conducta alimentaria

a conducta alimentaria se define como el comportamiento normal relacionado con los hábitos de alimentación, la selección de alimentos, las preparaciones culinarias y las cantidades ingeridas. En los seres humanos, las preferencias y rechazos hacia ciertos sabores y texturas están directamente ligados al aprendizaje y a las experiencias vividas durante los primeros cinco años de vida. En el caso de la población estudiantil universitaria, su alimentación se caracteriza por un alto consumo de carbohidratos, una vida sedentaria, falta de descanso y hábitos poco saludables, que incluyen el consumo excesivo de azúcar, cafeína, alcohol y tabaco. Esta combinación facilita el acceso a la comida chatarra, lo que incrementa el riesgo de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles, además de afectar el rendimiento físico y mental. Por ello, es fundamental prestar atención a estos determinantes y promover herramientas como la alimentación consciente, que puede influir positivamente en la salud y el bienestar de los estudiantes (Osorio, 2220).

Trastornos de la conducta alimentaria

Los trastornos de la conducta alimentaria se forman por un grupo de enfermedades multifactoriales que, dependiendo del caso, pueden llegar a ser graves, ya que tienen un alto índice de mortalidad. Junto con el asma y la obesidad, son las enfermedades crónicas más comunes en adolescentes. Los principales trastornos son la anorexia, la bulimia y los trastornos restrictivos no especificados. La detección e identificación temprana de dichos trastornos ayuda a la persona a implementar la alimentación consciente como un mecanismo de ayuda y defensa ante el desarrollo de estas enfermedades (Ayuzo & Covarrubias, 2019).

El modelo de belleza actual, promovido mediante la delgadez excesiva, tiene un papel directo en el desarrollo de los trastornos de la conducta alimentaria. Por otra parte, las redes sociales se presentan como un factor de riesgo, sobre todo para los adolescentes, ya que favorecen la aparición de estos trastornos. En las redes sociales, existen innumerables plataformas y blogs en relación con la anorexia y la bulimia, que comparten recomendaciones para adelgazar y refuerzan las conductas patológicas propias de estas enfermedades (Ayuzo & Covarrubias, 2019).

De esta manera, se vuelve imprescindible que existan guías y consensos de expertos, para brindar un abordaje integral, personalizado y multidisciplinario.

Tabla 1. Objetivos del tratamiento de los TCA

Restituir el estado nutricional con una alimentación apropiada para situación social de cada individuo.
Proporcionar educación sobre hábitos alimenticios.
Brindar información sobre alimentación consciente
Tratar los aspectos psicológicos asociados con cada trastorno
Usar medicamentos psicotrópicos, siempre y cuando el caso lo requiera

Nota 1. Tomado de Ayuzo & Covarrubias, 2019

Impacto de la alimentación en la salud

En la actualidad, existe una creciente preocupación por la salud, y se reconoce a la alimentación adecuada como un factor clave para su protección y la prevención de enfermedades. La nutrición y la salud están estrechamente relacionadas, ya que, mientras la nutrición es un componente esencial de la salud, esta última es el objetivo primordial de una adecuada alimentación. (Abadeano et al., 2019)

En este contexto, surge el concepto de estado nutricional, el cual hace referencia a cómo la ingesta y utilización de los nutrientes afectan la condición física de un individuo, es decir, la manera en que la alimentación influye en el organismo. Este concepto no solo involucra los alimentos que componen la dieta, la cual puede estar condicionada por factores económicos, sociales y culturales, sino también las cantidades consumidas y la forma en que el cuerpo aprovecha los nutrientes (Universidad Europea, 2024). Asimismo, el estado nutricional depende del grado en que se satisfacen las necesidades nutricionales, que se definen como la cantidad de energía y nutrientes requeridos para el crecimiento y mantenimiento del organismo. Estas necesidades están determinadas por factores fisiológicos como la edad, el sexo, el peso y la altura (Mahan & Raymond, 2017); mientras que la ingesta de alimentos puede verse afectada por factores ambientales y del entorno. En este sentido, el estado nutricional refleja cómo la dieta, la conducta alimentaria y los hábitos inciden en la salud.

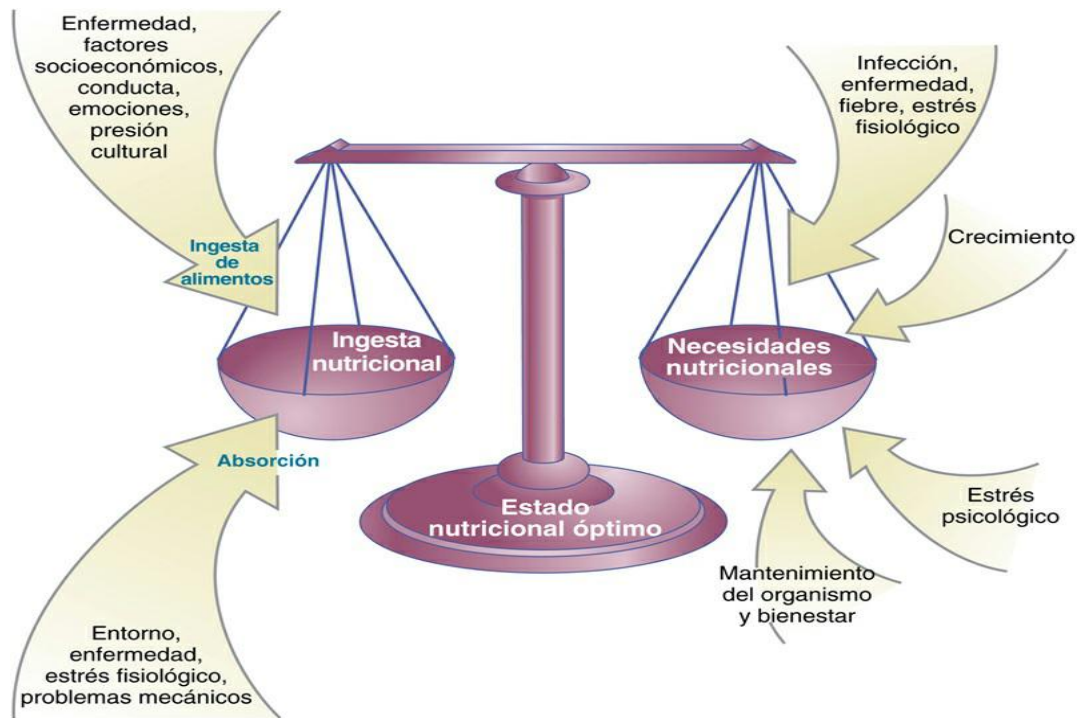


Figura 2. Estado nutricional óptimo: equilibrio entre la ingesta de nutrientes y las necesidades nutricionales.

Nota: Tomado de Mahan & Raymond, 2017

Por ello, una dieta equilibrada es aquella que proporciona todos los nutrientes esenciales en cantidades adecuadas, permitiendo mantener un buen estado de salud y realizar las actividades diarias según la edad, el estilo de vida y la situación de cada persona. La salud integral derivada de una correcta alimentación es fundamental para el desarrollo humano y el bienestar general. Sin una alimentación adecuada, no hay nutrición; sin nutrición, no hay salud; y sin salud, se ve comprometida la calidad de vida. La falta de una nutrición adecuada no solo afecta el bienestar físico, sino que también dificulta el acceso a una educación de calidad, a un nivel de vida digno y a una participación plena en la sociedad. En este sentido, la alimentación es la base del bienestar cotidiano, y el propósito de una buena nutrición es garantizar la calidad de vida y el desarrollo integral del individuo. (Hernández, 2021)

Alimentación saludable

La alimentación es un tema que suscita un gran interés a lo largo de la historia, desde la época de Hipócrates, a quien se le atribuye la conocida frase "Que tu alimento sea tu medicina, y tu medicina tu alimento", en la que es evidente la relación directa entre la alimentación y la salud.

Así, la alimentación saludable se define como toda dieta que es suficiente y completa. Esto significa que debe cumplir con las necesidades de energía, macronutrientes, micronutrientes, agua y fibra que una persona ingiere día a día para que realmente proteja contra las diferentes formas de malnutrición, ya sea por déficit o por exceso, así como contra las enfermedades crónicas no transmisibles (Yepes, 2019).

Además, la alimentación saludable incluye el conjunto de alimentos que conforman la dieta y los hábitos alimentarios, los cuales son el resultado de un comportamiento más o menos consciente. Este comportamiento conduce a seleccionar, preparar y consumir un alimento determinado o un menú como parte de las costumbres sociales, culturales o religiosas, y está influenciado por múltiples factores, como los socioeconómicos, culturales, geográficos y nutricionales. De esta manera, los hábitos alimentarios definen la dieta, condicionando el estado nutricional y, por lo tanto, el estado de salud presente y futuro (Yepes, 2019).

Por último, es importante difundir a las nuevas generaciones que una buena alimentación contribuye a la salud y al bienestar emocional. Cuando las personas se encuentran más sanas, se desenvuelven de la misma manera en la sociedad, fomentando así hábitos de alimentación saludable, como el consumo de frutas y verduras, así como la ingesta de dos litros de agua, evitando embutidos, bebidas endulzantes, grasas y comida chatarra (Cortés, 2021).

Principios de una dieta equilibrada

La característica básica de una alimentación saludable es que esta debe ser equilibrada. Esto se refiere a incluir alimentos de los diferentes grupos en cantidades apropiadas, sin llegar a excesos, ya que algunos de ellos pueden representar cierto riesgo para la salud. De esta manera, y a modo de ejemplo, los valores generales recomendados de grasas en la dieta deben representar un máximo del 30 % del valor calórico total (VCT), las grasas saturadas menos del 10 % y las grasas trans menos del 1 %. Obviamente, es importante tener en cuenta que el suministro de energía debe estar equilibrado con el gasto, para mantener un peso adecuado en los adultos y favorecer el crecimiento en los niños y adolescentes. También se recomienda mantener el consumo de sal por debajo de 5 g/día (Yepes, 2019).

Además, la dieta saludable debe ser inocua, es decir, libre de contaminantes, como sustancias tóxicas y otros factores que afectan negativamente el estado de salud de quien la consume. Por último, es importante mencionar que la composición exacta de la dieta dependerá de las características de cada persona, en función de su contexto, edad, sexo, estado fisiológico y grado de actividad física, entre otros (Yepes, 2019).

Beneficios de una alimentación saludable en la salud física y mental

El consumo de una alimentación sana disminuye cada día debido a la falta de educación nutricional y a las preferencias sobre los alimentos; por este motivo, es complicado mantener un estado nutricional normal y óptimo. La alimentación saludable se vuelve fundamental para mantener la salud y proteger contra numerosas enfermedades; esta debe ser completa y variada, además de contener los nutrientes necesarios de acuerdo al contexto del individuo. Así, los beneficios más destacados de una alimentación saludable son que protege contra múltiples enfermedades, especialmente contra las enfermedades no transmisibles (ENT) como la diabetes, la hipertensión, la obesidad y el sobrepeso. Allí radica la importancia de que los buenos hábitos alimentarios se inicien en los primeros años de vida y continúen en la vida adulta para mantener la salud y la calidad de vida (Reyes & Oyola, 2020).

Numerosas evidencias muestran que las modificaciones del estilo de vida basadas en el ejercicio físico, en una alimentación saludable rica en frutas, verduras y omega-3, y en la ingesta adecuada de algunos micronutrientes como el zinc, el magnesio y el selenio, así como de otros componentes dietéticos antioxidantes, podrían llevar a una mejora sustancial y evidente de la ansiedad, con beneficios significativos para la salud mental de los pacientes y, por lo tanto, también para su salud física (González et al., 2023).

De esta manera, los hábitos dietéticos se convierten en factores beneficiosos o de riesgo, potencialmente modificables, que están asociados a los trastornos de salud mental. En pacientes con altos niveles de ansiedad, se ha observado un cambio en el estilo de vida y un alejamiento de un modelo dietético saludable; por lo tanto, este tipo de alimentación se relaciona de forma significativa con la prevalencia de ansiedad, depresión y estrés (González et al., 2023). A modo de ejemplo, se establece que el consumo excesivo de dulces y la baja ingesta de lácteos están asociados a una mayor prevalencia de alteraciones psicológicas y del sueño, lo que evidencia la relación entre la alimentación y la salud psicológica de la población (Ramón et al., 2019).

Alimentación consciente

De manera general, la alimentación consciente es una estrategia nutricional que implica prestar atención tanto a las sensaciones físicas que brindan los alimentos como a las emociones y pensamientos. Básicamente, consiste en comer con intención y sin distracción alguna, saboreando cada bocado (Tapper, 2022).

La alimentación consciente se define como la capacidad de estar completamente presente en el momento de comer, sin juzgar; significa prestar atención plena a todos y cada uno de los sentidos involucrados en la alimentación, como el sabor, el olor, la vista, la textura y el sonido. Además, implica ser completamente consciente de los pensamientos y sentimientos que se tienen sobre la comida, así como de las señales de hambre y saciedad que el organismo envía (Castro, 2021).

Según Warren et al. (2017), la alimentación consciente es un enfoque que tiene como objetivo establecer una relación intencional y saludable con los alimentos que se

consumen, prestando atención a las sensaciones físicas y emocionales que surgen a la hora de la comida. Así, puede ser una herramienta útil para algunas personas que lidian con trastornos alimenticios, presentan sobrepeso u obesidad, y/o mantienen hábitos alimenticios poco saludables. Además, puede ser interesante implementarla en personas que desean mejorar su relación con la comida y disfrutar más de sus comidas, por lo que puede ser una forma efectiva de mejorar la salud física y mental (Castro, 2021)

Particularidades de la alimentación consciente

Una de las particularidades más importantes a tener en cuenta sobre la alimentación consciente es que esta práctica no es un destino o un objetivo en sí, sino que es más bien un proceso o una herramienta que permite desarrollar una relación más consciente y saludable con la comida. A diferencia de muchas otras prácticas, esta no trata sobre privarse o restringirse de aquellos alimentos que se disfrutan; busca el disfrute de la comida con moderación y sin culpa alguna (Mosquera, 2020)

Esta práctica implica centrarse en el presente y prestar atención al momento mientras se come, sin juzgar. Esto se traduce en ser consciente de cada uno de los pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas que surgen mientras se come. Es para cualquier persona que desee llevarla a cabo; es inclusiva, independientemente de su tamaño, forma o hábitos alimentarios actuales. La alimentación consciente no es un proceso que busca la perfección, pues existirán instancias en las que no se preste atención plena o se coma sin pensar. Lo importante es que, cada vez que esto suceda, la persona vuelva a centrar su atención apenas lo note. Esta práctica busca que la persona disfrute del sabor, la textura y el aroma de la comida, que sepa apreciarla (Tapper, 2022).

Técnicas y prácticas de alimentación consciente

Existen diversas formas de practicar la alimentación consciente. Para empezar, se debe buscar un lugar tranquilo para las comidas, elegir alimentos que se disfruten y concentrarse en comerlos lentamente, saboreando cada bocado. Es importante prestar atención a todos los sentidos involucrados, así como a los pensamientos y sentimientos que surgen. Si la mente divaga, se debe regresar la atención al momento presente (Tapper, 2022). Algunas técnicas que se pueden utilizar para aplicar la alimentación consciente a la hora de comer incluyen concentrarse en la respiración mientras se come, centrarse en las sensaciones que brindan los alimentos, escribir sobre los sentimientos y sensaciones experimentados durante la comida, y meditar o relajarse unos minutos antes de comer (Mosquera, 2020).

Durante la comida, se debe comer despacio, masticando cada bocado entre 20 y 30 veces y saboreándolo bien. Es útil observar el color, la textura y el olor de la comida, así como escuchar los sonidos que produce. Además, se deben evitar distracciones como la televisión, el trabajo o los libros. Es importante analizar si realmente se tiene hambre antes de cada bocado, prestar atención a las señales de saciedad del cuerpo y dejar de comer cuando se esté satisfecho. También se debe observar cómo se siente uno mientras come (Mosquera, 2020).

Si bien el ser humano nace con la capacidad innata de practicar la alimentación consciente, con el tiempo, esta habilidad tiende a debilitarse debido a factores externos y hábitos adquiridos. A pesar de ello, es posible recuperar y reintegrar esta práctica en la rutina diaria.

Tabla 2. Técnicas y prácticas para una alimentación consciente

Se debe observar detenidamente lo que se va a comer.
Saborear cada bocado de forma consciente y plena.
Desconectarse al menos 15-20 minutos de la rutina, para poner todo el foco en el momento de la alimentación.

No hacer juicios y enfocarse en el autocuidado.

Reconocer la sensación de saciedad.

Nota: Tomado de Clínica Alemana, 2022

Beneficios de la alimentación consciente para el bienestar general

Entre algunos de los beneficios que esta práctica puede brindar a la persona que la lleva a cabo, se encuentra el hecho de que ayuda a mejorar la relación con la comida, pues permite desarrollar una relación más sana, haciendo a las personas más conscientes de sus necesidades y deseos. Además, puede disminuir el hambre emocional y mejorar las elecciones alimentarias que se hacen (Mason et al., 2015).

La alimentación consciente también reduce el estrés relacionado con la comida, ya que permite ser más consciente de los desencadenantes del estrés y desarrollar mecanismos para gestionarlo de manera saludable. Además, mejora la salud física, pues al hacer una selección consciente de los alimentos, se prefieren aquellos más saludables. También puede mejorar la salud mental, ya que permite reducir el estrés, la ansiedad y la depresión (Köse & Tayfur, 2021).

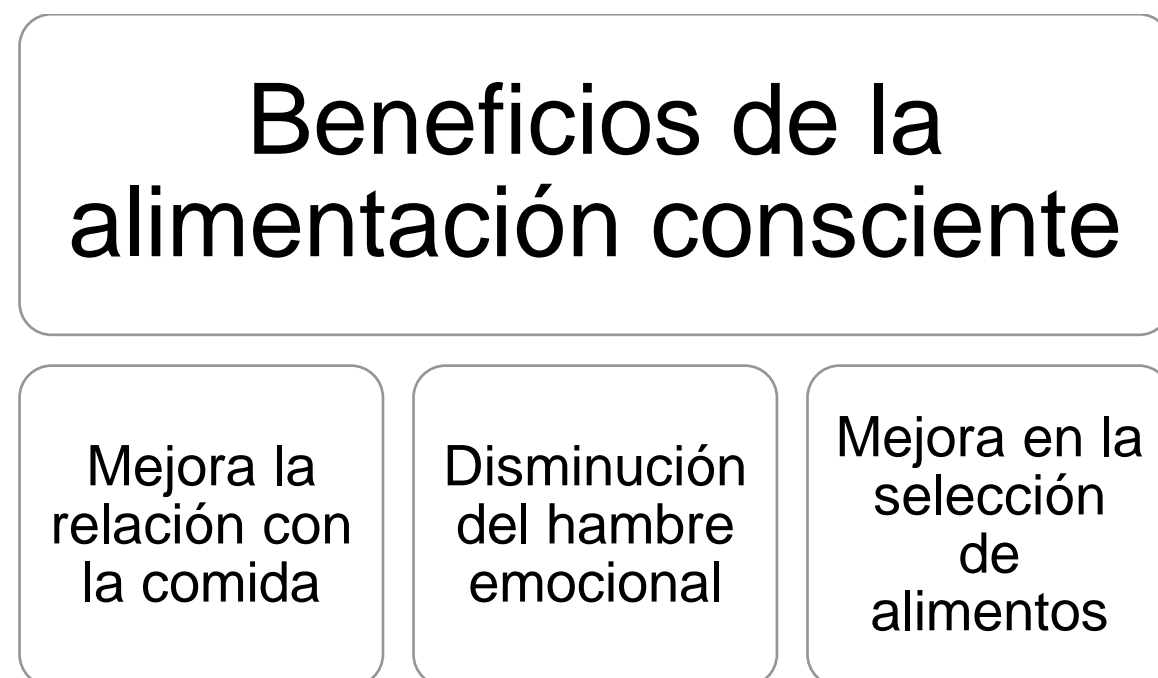


Figura 3. Resumen de los beneficios de la alimentación consciente.

Material Didáctico

A lo largo del tiempo, el empleo sistemático de medios, materiales y recursos didácticos en el ámbito educativo constituye un valioso auxiliar al facilitar y fortalecer los procesos de enseñanza y aprendizaje. Los medios y recursos didácticos son componentes activos en todo proceso dirigido al desarrollo de aprendizajes y pueden utilizarse como recursos para facilitar los procesos ya mencionados. Dicho esto, se reconoce como material didáctico a cualquier recurso elaborado con la intención de facilitar la dualidad enseñanza-aprendizaje de los estudiantes.

De igual manera, los materiales didácticos constituyen un recurso básico para el aprendizaje, cumpliendo una función mediadora entre la intencionalidad educativa y el proceso de aprendizaje, así como entre el educador y el educando. Dicha función se desglosa en diversas funciones específicas que pueden tener los materiales en el camino formativo (Hernández et al., 2020).

Objetivo del material didáctico

Guiar y facilitar los aprendizajes mediante la creación y la relación de nuevos conocimientos, a través del uso de medios y recursos didácticos combinados con estrategias metodológicas y herramientas como la observación, exploración y experimentación (Hernández et al., 2020).

Herramientas y recursos para la creación de material didáctico

Se considera material didáctico digital a aquellos recursos creados con el apoyo de software, cuya finalidad es favorecer el aprendizaje de hechos, conceptos, teorías, procesos, procedimientos o principios, considerando los objetivos o metas de un determinado programa de estudio o unidad de aprendizaje (Hernández et al., 2020).

Para la creación de material didáctico, existen numerosas herramientas que pueden ser utilizadas según las necesidades de la persona, tales como: Clipchamp, Prezi, Genially, eXeLearning, Canva, PowerPoint, PowToon, Fotobabble, Audacity y Pixlr.

Importancia del material didáctico para la Educación Nutricional

La educación alimentaria nutricional es la combinación de estrategias educativas, acompañadas de apoyos ambientales. Estas están diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de elecciones alimentarias que conducen a un estado de salud y bienestar de calidad. La educación alimentaria nutricional tiene tres componentes: motivación, acción y ambiente. Para esto, se debe elegir la técnica de educación adecuada para cada persona, considerando las características psicoemocionales individuales, las motivaciones y el tipo de personalidad. Por lo tanto, es importante disponer de un fundamento teórico del comportamiento alimentario para diseñar intervenciones y materiales prácticos que promuevan un estilo de alimentación saludable y un cambio de conducta que se mantenga en el tiempo (Espejo et al., 2022).

Guía didáctica

Es un recurso didáctico que permite orientar y facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, logrando la interacción dialéctica de los componentes personales: profesores y estudiantes, y los personalizados: objetivos, contenidos, estrategias metodológicas, recursos didácticos, entre otros. De este modo, permite la orientación del estudiante en la realización de estudios independientes (Irua, 2022).

Objetivo

Las guías de aprendizaje tienen como principal objetivo optimizar el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje, debido a su pertinencia, ya que permiten la autonomía e independencia cognoscitiva del estudiante (Montero et al., 2023).

Como se elabora

La guía didáctica propone cierta estructura que está conformada por los siguientes pasos:

Tabla 3. Pasos para la elaboración de una guía didáctica

1	Identificación de la guía de aprendizaje	Se da el reconocimiento del tema de la guía didáctica.
2	Presentación de la guía de aprendizaje	En esta sección, se introduce un contexto de la temática que se abordará y se resalta la importancia de la misma y su posible aplicación a nivel práctico: También se puede explicar la metodología a seguir y la dinámica que llevará a cabo.
3	Estructura de las actividades de aprendizaje	En esta sección, se introduce un contexto de la temática que se abordará y se resalta la importancia de la misma y su posible aplicación a nivel práctico: También se puede explicar la metodología a seguir y la dinámica que llevará a cabo.
4	Criterios de evaluación	En esta parte se incluye todos los criterios a partir de los cuales el trabajo del estudiante será evaluado. Siendo conciso, claro y directo.
5	Recursos para el aprendizaje	En esta sección se menciona todos los recursos de aprendizaje, herramientas tecnológicas, programas o aplicativos y demás recursos necesarios para realizar el proceso de aprendizaje.
6	Recursos bibliográficos	Enlaces a recursos obligatorios y de profundización o adicionales para complementar lo visto si es necesario.

Para la citación del material se debe tener en cuenta las normas APA y se debe incluir los enlaces de consulta

Nota: Tomado de Centro para el Aprendizaje, la Enseñanza y la Evolución, 2021

Importancia

La importancia de las guías didácticas radica en que son un recurso que tiene el propósito de orientar metodológicamente al estudiante en su actividad independiente de aprendizaje. Al mismo tiempo, sirven de apoyo en la dinámica del proceso docente, guiando al alumno en su aprendizaje, favoreciendo este proceso y promoviendo la autonomía a través de diferentes recursos didácticos, como explicaciones, ejemplos, comentarios, esquemas, gráficos y estudios de casos, entre otros (Montero et al., 2023).

Estilos de aprendizaje

Definición

Los estilos de aprendizaje se definen como características cognitivas, afectivas y psicológicas que los estudiantes utilizan como determinantes constantes en alguna medida de su estilo de percepción, interacción y reacción, y que permiten obtener y procesar el conocimiento a partir de que los estudiantes se enfrentan a información nueva o complicada. Además, son el conjunto de características biológicas, sociales, motivacionales y ambientales que una persona desarrolla para percibir, procesar, retener y acumular información, constituyendo su particular modo de aprender y de procesar cognitivamente (Miranda et al., 2021).

Tipos

Los estilos de aprendizaje son formas preferidas del individuo de procesar la información, por lo tanto, se ha definido tres estilos de aprendizaje, distintos, los que se caracterizan por usar una estrategia de aprendizaje en particular y por alcanzar niveles de aprendizaje diferentes: (García et al., 2021)

Estilo de profundidad

Propio de aquel alumno que usa la estrategia de conceptualización, lo cual quiere decir que cuando estudia abstrae, analiza, relaciona y organiza las abstracciones.

Estilo de elaboración

Implica la utilización por parte del estudiante de una estrategia personalizada. Para este estudiante el contenido de estudio ha de estar relacionado directamente con él mismo, con sus experiencias, con lo que ha pasado o piensa que va a pasar.

Estilo superficial

Implica el uso de una estrategia centrada en la memorización, el alumno solo recuerda el contenido que repasó al estudiar.

Impacto en el aprendizaje

Aplicar en el día a día los estilos de aprendizaje en el proceso pedagógico, trae múltiples beneficios. (García et al., 2021)

Tabla 4. Beneficios de la aplicación de los estilos de aprendizaje.

Planteamiento de objetivos, tareas y la organización temporal de su ejecución a través de pasos o etapas.
Búsqueda de información y su comprensión.
Comunicación acerca de su desempeño
Solución o el planteamiento de problemas.

Nota: Tomado de García et al., 2021

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

En este capítulo de la investigación se presenta la metodología usada para el desarrollo de los objetivos del estudio. Primero se desarrolla la naturaleza de la investigación contentiva del paradigma, nivel, diseño y tipo de investigación donde se enmarca el estudio. Seguidamente se describe la población y la muestra y para finalizar la técnicas e instrumento de recolección de datos y análisis de resultados.

Naturaleza de la Investigación

El paradigma se define como un conjunto de suposiciones interrelacionadas respecto al mundo social que proporciona un marco filosófico para el estudio organizado de este mundo. Esta perspectiva ubicó al paradigma como una estructura conceptual, fundamentada en creencias y supuestos teóricos y metodológicos que orientaron a una determinada comunidad científica dentro de su cosmovisión sobre el mundo, lo cual afianzó los valores y saberes que compartieron como colectivo. De esta manera, se basó en una teoría positivista, ya que toda la información recopilada e investigada fue medible para, de acuerdo a esto, predecir posibles hechos a partir de relaciones causales. De acuerdo a esto, la investigación se relacionó a este tipo de paradigma, ya que la investigación realizada buscó resultados cuantificables con base en los datos recopilados en la comunidad universitaria, para abordar de mejor manera el problema (Miranda & Ortiz, 2020).

Por lo tanto, este estudio fue diseñado con un abordaje metodológico de enfoque cuantitativo, ya que buscó obtener cifras reales expresadas por la población objetivo. Así, los datos planteados provinieron de una examinación tangible mediante un trabajo de campo en la Universidad Iberoamericana del Ecuador. El diseño fue no experimental, ya que no se manipularon las variables; estas solo se midieron. Por otra parte, fue transversal, debido a que recolectó datos en un tiempo determinado para posteriormente poder examinar su interrelación y brindar una interpretación de los datos obtenidos de los estudiantes. De esta manera, como resultado de la

interpretación, se generó una respuesta en relación al problema mencionado en un principio (Edson, 2019).

Población y Muestra

La población es un conjunto de individuos o elementos que mantienen una propiedad o característica en común; esta puede ser finita o infinita. Mientras que la muestra es un subgrupo capaz de representar a la población y de reflejar las características que la representan. Se define como un subconjunto que representa a la población y las características que la distinguen (Pereira & Basantes, 2023).

Para la presente investigación realizada en la Universidad Iberoamericana del Ecuador, se consideró como población a todos los estudiantes de primer nivel de las distintas carreras ofrecidas por la institución. Este grupo de estudiantes se encontró al inicio de su proceso de formación académica, lo que los hizo particularmente receptivos a nuevos conocimientos, especialmente aquellos que tuvieron un impacto directo en su vida cotidiana y en su desarrollo profesional. Además, al basarse en los estilos de aprendizaje de esta población, se hizo pertinente la elección, ya que se pudo observar una amplia diversidad en las preferencias y enfoques para aprender. Esta variabilidad ofreció la oportunidad de diseñar una guía didáctica adaptada a los diferentes estilos de aprendizaje, maximizando su efectividad y pertinencia

Por otra parte, en estadística, la muestra es un subconjunto o una parte de la población total que se investiga. Para obtener el número de elementos que conformarán esta muestra, se pueden utilizar diferentes métodos, un proceso conocido como muestreo. Este procedimiento es crucial, ya que la muestra seleccionada debe ser representativa de la población total. (López, 2004).

Entre las técnicas de muestreo aleatorio, se encontró el muestreo estratificado, el cual consiste en dividir a la población en diferentes grupos o estratos, de manera que cada uno de estos estratos esté compuesto por unidades que compartan una o más características o variables. Una vez que la población ha sido segmentada en los distintos estratos, se selecciona una muestra aleatoria de cada uno de ellos (Porras, 2017)

Bajo esta premisa, el estudio contó con una población total de 437 estudiantes pertenecientes al primer nivel de las distintas carreras ofrecidas por la institución. La población fue estratificada de acuerdo con la carrera a la que pertenecieron, dividiéndose en los siguientes estratos: Derecho, Ingeniería en Software, Licenciatura en Enfermería, Licenciatura en Fisioterapia, Licenciatura en Gastronomía, Licenciatura en Nutrición y Dietética, Medicina, Multimedia y Producción Audiovisual, Psicología, y Técnico Superior en Estética Integral. De cada uno de los estratos, se obtuvo la muestra mediante la siguiente fórmula (Aguilar, 2005):

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la población

e= Margen de error, establecido como e=5%=0.05

Z= Parámetro específico, obteniéndose Z=1.96 para e=5%

p= Probabilidad de éxito, considerada como p=0.5

q= Probabilidad de que no ocurra, considerada como q=0.5

De esta manera, tras la estratificación de la población, la muestra de cada uno de los estratos quedó constituida como se especificó en la **Tabla 5**. A los estudiantes seleccionados que aceptaron participar en el estudio se les aplicó el test de los estilos de aprendizaje VARK para identificar sus preferencias y características en el proceso de aprendizaje.

Tabla 5. Población y Muestra

CARRERA	POBLACIÓN	MUESTRA CALCULADA	MUESTRA OBTENIDA
DERECHO	21	20	17
INGENIERÍA DE SOFTWARE	33	31	20
LICENCIATURA EN ENFERMERÍA	58	51	24
LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA	85	70	53
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA	16	16	11
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA	18	18	15
MEDICINA	113	88	61
MULTIMEDIA Y PRODUCCIÓN AUDIOVISUAL	15	15	15
PSICOLOGÍA	56	49	31
TÉCNICO SUPERIOR EN ESTÉTICA INTEGRAL	22	21	15
TOTAL	437	379	262

La muestra obtenida correspondió a los estudiantes que, además de estar incluidos en la muestra calculada, aceptaron participar en la investigación y completaron el test de VARK.

Técnicas de Recolección de Datos

Las técnicas de recopilación de datos son aquellas que permiten obtener información de manera lógica y ordenada, revelando las opiniones de la población o de una muestra representativa sobre las variables específicas del tema de investigación. (Cisneros et al., 2022). Existen diversas técnicas para obtener los datos necesarios, y para el presente estudio, se hará énfasis en dos de ellas: la revisión documental y la encuesta.

Revisión documental

La revisión documental es una herramienta que ayuda en la construcción del conocimiento. Esta es una técnica de observación complementaria que permite tener una idea más general del desarrollo y las características de los procesos, así como de la información que se confirma o se pone en duda. Además, consiste en un proceso de sistematización y síntesis de datos que permite el análisis de documentos narrativos, combinado con diferentes fuentes de información (Guevara, 2019).

Encuesta

Esta técnica se considera la más practicada para las investigaciones científicas. Se aplica mediante un encuestador, el cual debe estar capacitado. Debe existir un cuestionario debidamente estructurado que, de forma previa, tiene que ser puesto a prueba para posteriormente aplicarse a la población y a un encuestado que forme parte de la muestra poblacional seleccionada. De esta manera, los resultados obtenidos podrán ser aplicados a toda la población (Cisneros et al., 2022).

Las ventajas de esta herramienta de investigación son que permite obtener y elaborar datos de modo rápido y eficaz, abarca una gran variedad de temas, y ofrece la posibilidad de aplicaciones masivas y la obtención de información sobre un amplio abanico de posibilidades (Gómez, 2023).

Operacionalización de Variables

La operacionalización de variables es la serie de procedimientos que se siguen para realizar la medición de la variable definida en la investigación. En esta se intenta obtener la mayor información posible de la variable seleccionada y, de este modo, captar su sentido y adecuación al contexto. Para ello, deberá hacerse una revisión minuciosa de la literatura disponible en el marco teórico (Espinoza, 2019).

Objetivo Especifico: Identificar los requerimientos que poseen los estudiantes de la UNIB.E en cuanto a los estilos de aprendizaje basado en el modelo de VARK.

Tabla 6. Operacionalización de Variables

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
Estilos de Aprendizaje según el modelo de VARK	<p>Los estilos de aprendizaje son las formas en que las personas procesan, asimilan y retienen la información. (Soto & Zuñiga, 2020)</p> <p>El modelo VARK de estilos de aprendizaje desarrollado por Neil Fleming en</p>	<p>VARK es un acrónimo que representa cuatro preferencias sensoriales:</p> <p>a) Visual: preferencia por representar la información de manera gráfica y simbólica.</p>	Visual	<p>Preferencia por gráficos y diagramas</p> <hr/> <p>Uso frecuente de resaltadores y notas visuales</p> <hr/> <p>Tendencia a recordar imágenes mejor que palabras</p>	<p>Cuestionario VARK diseñado por Neil Fleming de 16 preguntas situacionales con cuatro posibles respuestas a partir de las cuales se evalúa el estilo de aprendizaje predominante en los alumnos (visual, auditivo, lectoescritor o kinestésico), su propósito es conocer los</p>

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
	colaboración con Collen Mills. Este modelo clasifica a las personas de acuerdo a su preferencia sensorial al procesar información o contenidos educativos. VARK es un acrónimo que representa los cuatro distintos estilos de aprendizaje: visual, auditivo, lectura-escritura y	<p>b) Lectoescritura: preferencia por la información impresa en forma de palabras.</p> <p>c) Auditivo: preferencia por escuchar la información.</p> <p>d) Kinestésico: preferencia por el aprendizaje a través de la experiencia y la práctica, ya sea real o</p>	<p>Auditivo</p> <p>Kinestésico</p>	<p>Preferencia por escuchar explicaciones en lugar de leerlas</p> <hr/> <p>Participación activa en discusiones y debates</p> <hr/> <p>Recuerdo de información a través de canciones o rimas</p> <hr/> <p>Preferencia por actividades</p>	estilos de aprendizaje predominante en cada uno de los alumnos.

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
	kinestésico, por sus siglas en inglés. (Flores, 2021; Rosas et al., 2019)	simulada.(Rosas et al., 2019)		prácticas y experimentales	
				Aprendizaje a través de la manipulación de objetos y modelos	
				Recordar información mejor cuando está asociada a una actividad física	
			Lector/Escritor	Preferencia por leer manuales guías y libros escritos.	

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Instrumento
				<p>Tendencia a escribir resúmenes y tomar notas detalladas</p> <hr/> <p>Uso de listas y organizadores gráficos escritos</p>	

Instrumento de recolección de datos

Un instrumento de recolección de datos se define como cualquier recurso, dispositivo o formato que actúa como soporte para la recuperación, análisis y posterior interpretación de datos (Arias, 2012). En esta investigación, el instrumento utilizado fue un cuestionario validado.

Cuestionario

Un cuestionario es un instrumento que agrupa una serie de preguntas relacionadas con un evento, situación o temática en particular, sobre el cual se desea obtener información. Está constituido por un listado de preguntas estandarizadas (Useche et al., 2019).

En esta investigación, el cuestionario sirvió como base para la recolección de información en la aplicación de la encuesta, con la cual se evaluaron los estilos de aprendizaje. Se utilizó el cuestionario diseñado por Neil Fleming para medir los estilos de aprendizaje del modelo VARK. Este instrumento está constituido por 16 preguntas situacionales con cuatro posibles respuestas, a partir de las cuales se evalúa el estilo de aprendizaje (ver anexo 1). El cuestionario se aplicó en línea con la ayuda de la plataforma Google Forms.

Validez

La validez de un instrumento se refiere a la eficacia o grado de medición de dicho instrumento en relación con el objetivo planteado. Se puede validar un instrumento a través de la validación de contenido y la de constructo (Useche et al., 2019).

Para este caso, el instrumento fue validado mediante el juicio de tres expertos, quienes, de manera eficaz y responsable, revisaron exhaustivamente toda la información presentada en cada uno de los apartados. Además, el cuestionario "Test de Estilos de Aprendizaje (Modelo VARK)", aplicado a los estudiantes de la UNIB.E., cuenta con una validación previa, lo que garantiza su fiabilidad y pertinencia. Esta razón llevó a su selección para la realización de la presente investigación. (Soto & Zuñiga, 2020)

Confiabilidad

La confiabilidad de los instrumentos se refiere a la consistencia con la que un instrumento produce los mismos resultados al aplicarlo repetidamente a los mismos sujetos bajo las mismas condiciones. Esto implica que los resultados no deberían variar debido a cambios o fluctuaciones en la variable evaluada por diferentes evaluadores u observadores. (Nápoles & Gómez, 2023)

Para determinar la confiabilidad del instrumento utilizado, se calculó el coeficiente Alfa de Cronbach, una de las técnicas más comunes para estimar la fiabilidad de un instrumento con ítems dicotómicos o con más de dos valores. Este coeficiente permite medir la consistencia interna de un instrumento (López et al., 2018).

Tras la recolección de datos, se realizó el análisis de confiabilidad calculando dicho coeficiente a través del software estadístico R, utilizando el paquete "ltm". Con una muestra de 262 participantes y 16 ítems, se obtuvo un Alfa de Cronbach estandarizado de 0.59. De acuerdo con los rangos establecidos, un valor superior a 0.7 indica una buena consistencia interna, mientras que valores entre 0.5 y 0.7 se consideran moderados y sugieren la necesidad de una revisión (López et al., 2018).

El resultado obtenido sugiere que el instrumento presenta una confiabilidad moderada-baja. Sin embargo, es importante considerar que esto depende del contexto y del constructo medido (López et al., 2018). En el caso del test de estilos de aprendizaje del modelo VARK, su baja confiabilidad podría deberse a la naturaleza dinámica de los estilos de aprendizaje, los cuales no son estáticos y pueden cambiar con el tiempo. De acuerdo con Zhang y Sternberg (2005), los resultados de estos test pueden variar significativamente si se administran en diferentes momentos, lo que indica una baja estabilidad temporal y, por tanto, una menor confiabilidad.

Técnicas de análisis de información

Las técnicas de análisis de datos se definen como el proceso de adquisición de los conocimientos latentes acumulados en distintas fuentes de información. El análisis busca identificar la información más útil, es decir, aquella que interesa al usuario, a partir de una gran cantidad de datos.

El objetivo del análisis de información es obtener ideas relevantes, lo cual permite expresar el contenido sin ambigüedades, con el propósito de almacenar y recuperar la información contenida.

Por último, el resultado del análisis debe ser transmitido en un lenguaje sencillo, directo y con un orden lógico que resista cualquier crítica o duda, especificando claramente lo que se sabe, lo que no se sabe y las opciones respecto a lo que podría suceder en el futuro (Sánchez et al., 2021).

En el caso del presente trabajo, se utilizó una investigación cuantitativa, en la cual se buscó obtener y recolectar datos precisos para su posterior análisis. Al momento de aplicar el análisis, se utilizaron las técnicas mencionadas anteriormente, para de esta manera plantear los resultados de manera porcentual.

Para el presente estudio, se realizó un análisis descriptivo de los datos obtenidos, el cual consistió en determinar las frecuencias y porcentajes de las tendencias presentes en los distintos estratos y en la población total. Este análisis permitió identificar patrones y características predominantes en los estilos de aprendizaje. Además, los resultados se presentaron visualmente a través de histogramas, lo que facilitó la observación detallada de las tendencias y proporcionó una representación gráfica que permitió una mejor comprensión de la distribución de los datos.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se procederá a desarrollar el análisis e interpretación de los resultados, en base a los objetivos planteados en esta investigación. De esta forma, se busca conseguir una visión más objetiva, de cuáles son los distintos estilos de aprendizaje según el modelo de VARK y cuál de ellos es el más prevalente en la institución educativa elegida.

Caracterización de los estilos de aprendizaje descritos por VARK

Las siglas VARK provienen del acrónimo en inglés formado por las iniciales de cuatro modalidades sensoriales: visual, aural, read-write (lectura-escritura) y kinesthetic (kinestésica). El modelo VARK permite cuantificar las preferencias de los estudiantes en cada una de estas modalidades, de manera que un estudiante puede presentar desde una hasta las cuatro modalidades (visual, auditiva, lector-escritor y kinestésica), con todas sus posibles combinaciones.(González, 2012)

Modalidad visual

Este tipo de aprendizaje se utiliza cuando se recuerdan imágenes concretas y abstractas (como números y letras). Los sujetos con estilo visual se caracterizan por planificar con mayor eficacia que los de otros estilos, ya que captan gran cantidad de información de manera rápida. Estos estudiantes aprenden mejor mediante la lectura, tomando notas y observando presentaciones con imágenes, en lugar de seguir una explicación verbal.(González, 2012)

Modalidad auditiva

En este tipo de aprendizaje, los estudiantes reconocen sonidos, música y voces en su mente. Aprenden mejor cuando reciben explicaciones orales y tienen la oportunidad de hablar y explicar la información a otros. Este sistema emplea una representación secuencial y ordenada, y el estudiante a menudo necesita realizar repeticiones mentales de la información para consolidar el aprendizaje(Roque Herrera et al., 2023)

Modalidad lectora – escritor

Este tipo de aprendizaje se caracteriza por la preferencia del individuo de consumir la información a través de la lectura, para luego interpretarla mediante la escritura. Cuando desean recordar, suelen leer la información en voz alta, hacer anotaciones de apoyo o elaborar resúmenes del tema. Estas actividades refuerzan el aprendizaje y suelen ofrecer muy buenos resultados. (González, 2012)

Modalidad kinestésica

Este sistema de aprendizaje está estrechamente relacionado con las sensaciones y la experiencia. Esto significa que la persona kinestésica recuerda o asocia la información al realizar actividades como reconocer el sabor de un alimento, escuchar una canción o ejecutar una maniobra física. Con este sistema, la información se procesa de manera más lenta, pero mucho más profunda, lo que hace que sea más difícil de olvidar. (Roque Herrera et al., 2023)

Tendencias en los estilos de aprendizaje

De acuerdo a Espinoza, Miranda y Chafloque (2019), las tendencias en los estilos de aprendizaje VARK de los estudiantes universitarios participantes indican que el estilo predominante es la modalidad lector-escritor, con una prevalencia del 29.5%, seguida de la modalidad kinestésica, con un 19.3%. Las modalidades menos prevalentes son la auditiva y la visual, con un 17.4% y un 8.3%, respectivamente.

Diagnóstico de los estilos de aprendizaje de los estudiantes de la UNIB.E

Tras la aplicación del test del modelo VARK y el análisis de los datos obtenidos, se determinaron los estilos de aprendizaje más prevalentes, tanto en la muestra total como en los diferentes estratos o carreras. De este modo, los resultados permitieron identificar los elementos que debieron predominar en la guía didáctica.

Distribución de los estilos de aprendizaje a nivel general

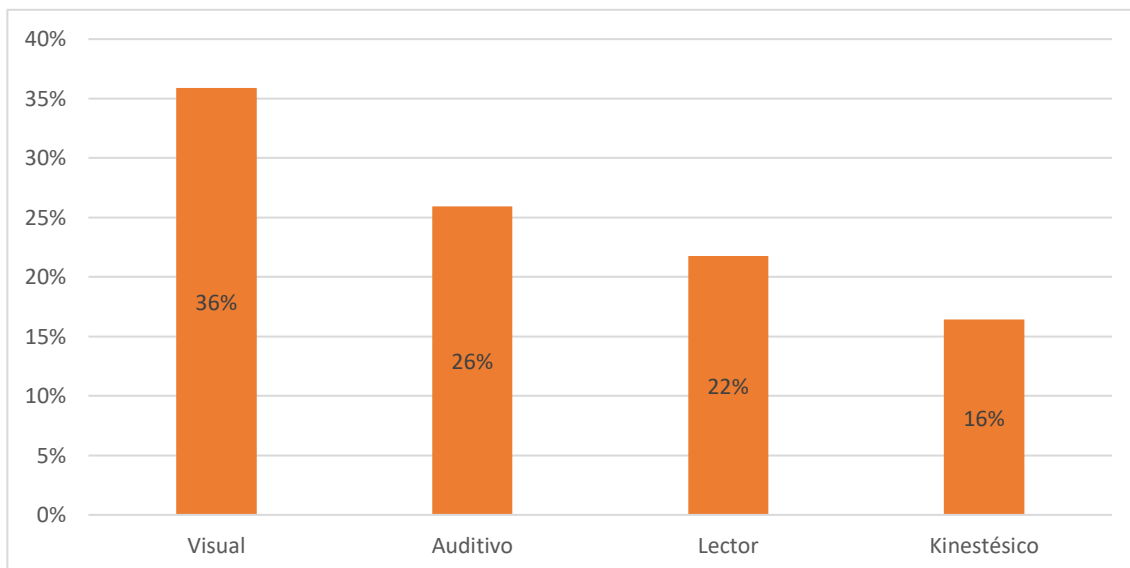


Figura 4. Predominio de estilos de aprendizaje a nivel general.

En primer lugar, se determinó cuál fue el estilo o modalidad de aprendizaje más predominante a nivel general. En el total de la muestra obtenida, se identificó que en los estudiantes de primer semestre de la institución predominó la modalidad visual con un 36%, seguida del estilo auditivo con un 26%, el lector-escritor con un 22% y, en último lugar, el kinestésico con un 16%.

Distribución de los estilos de aprendizaje en las diferentes carreras

Derecho

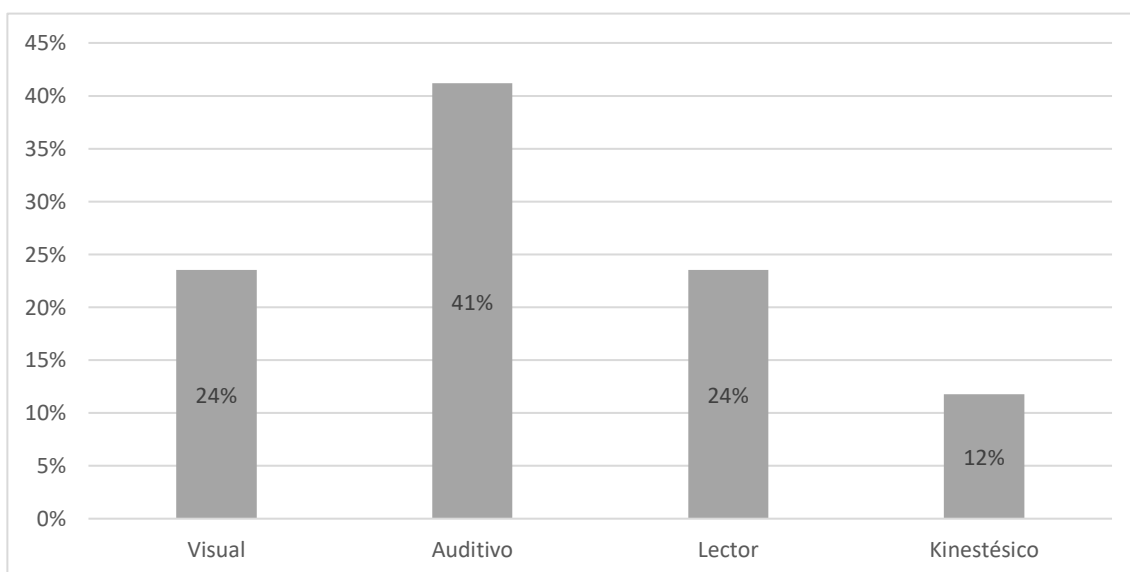


Figura 5. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de derecho

En cuanto al estrato representado por la carrera de Derecho, se encontró que la mayoría de los estudiantes presentó un estilo de aprendizaje auditivo, con un 41%. Le siguieron los estilos visual y lector-escritor, ambos con un 24%, lo que mostró un equilibrio entre ellos. Por último, el estilo menos común fue el kinestésico, con un 12% de representación.

Ingeniería de software

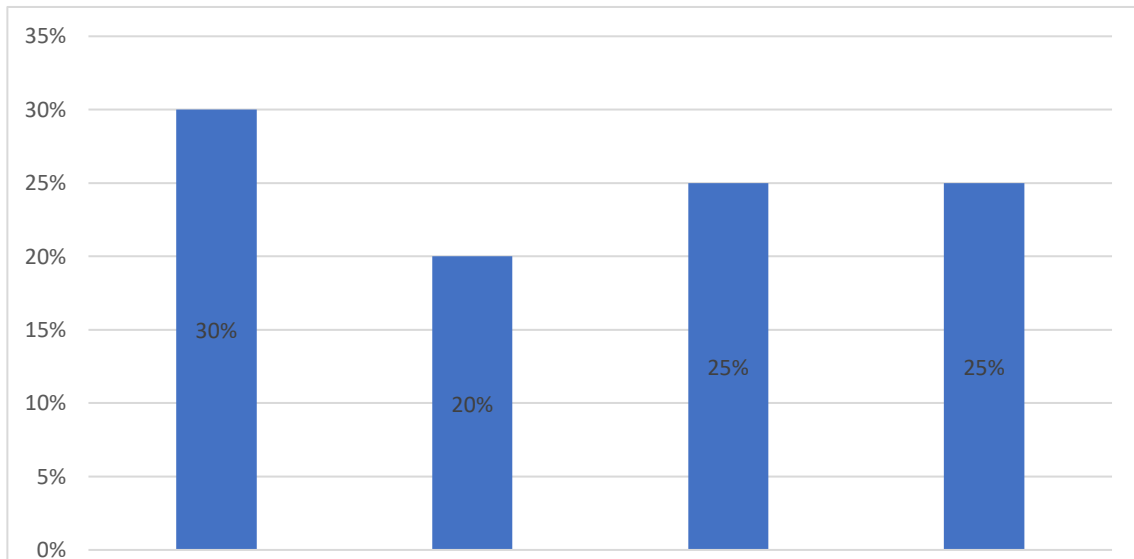


Figura 6. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de ingeniería de software

En cuanto a los estudiantes de Ingeniería de Software, se observó que la modalidad de aprendizaje predominante fue la visual, con un 30%. Le siguieron las modalidades lector-escritor y kinestésica, ambas con un 25%. Por último, el estilo menos común fue el auditivo, con un 20%.

Licenciatura en enfermería

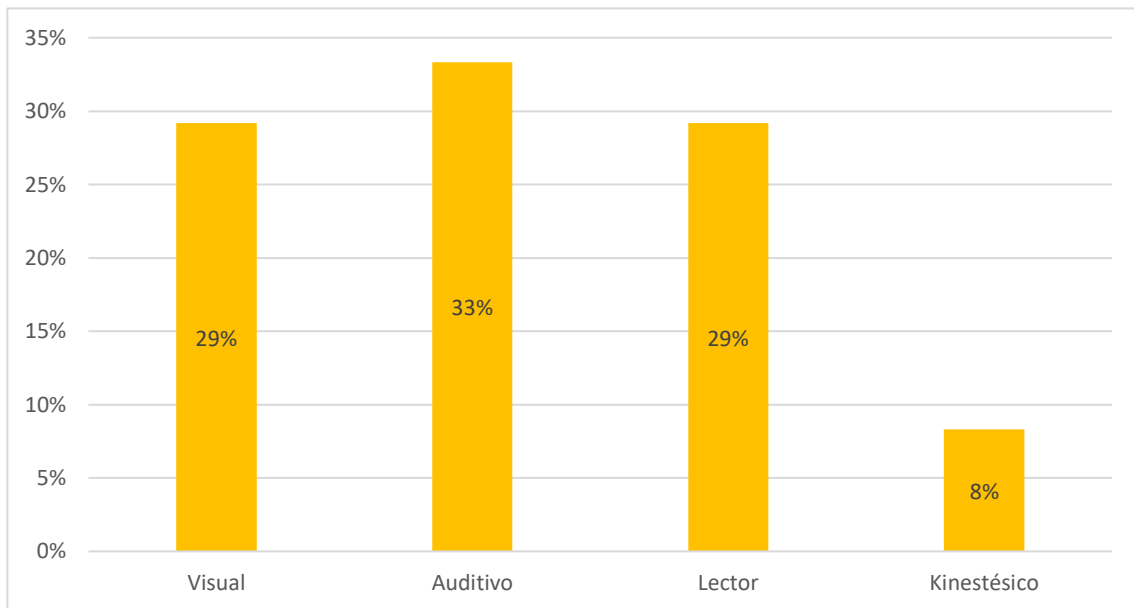


Figura 7. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de licenciatura en enfermería

En cuanto a los estudiantes de Licenciatura en Enfermería, los resultados indicaron que el estilo de aprendizaje predominante fue el auditivo, con un 33%. Le siguieron los estilos visual y lector-escritor, ambos con un 29%, mientras que el estilo kinestésico fue el menos frecuente, con un 8%.

Licenciatura en fisioterapia

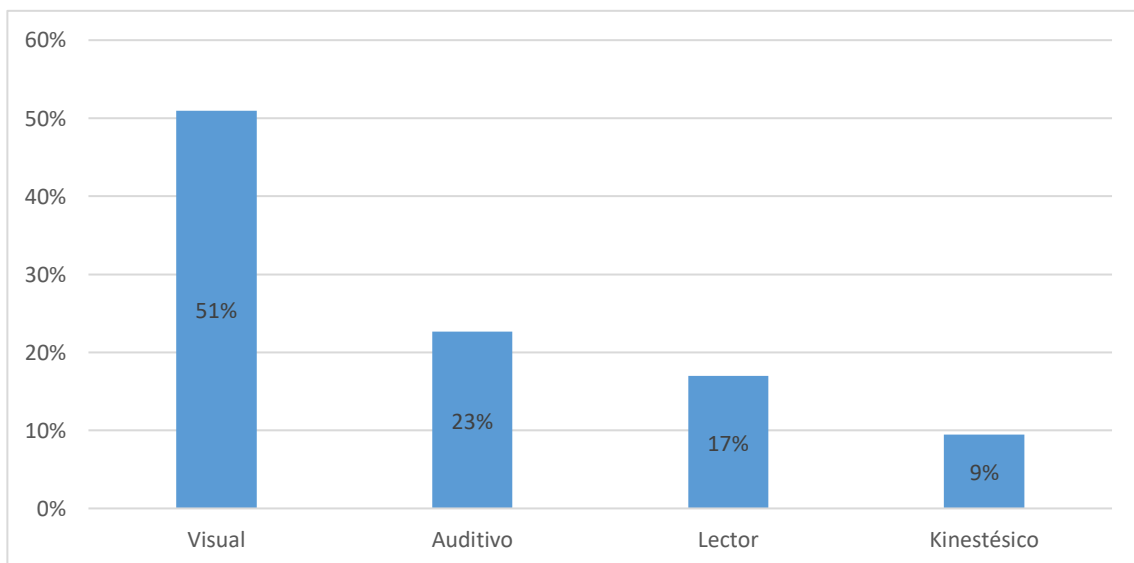


Figura 8. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera licenciatura en fisioterapia

En cuanto a los estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Fisioterapia, se observó que la modalidad de aprendizaje predominante fue la visual, con un 51%. Le siguió la modalidad auditiva, con un 23%, y la lector-escritor, con un 17%. Por último, el estilo kinestésico fue el menos frecuente, con un 9%.

Licenciatura en gastronomía

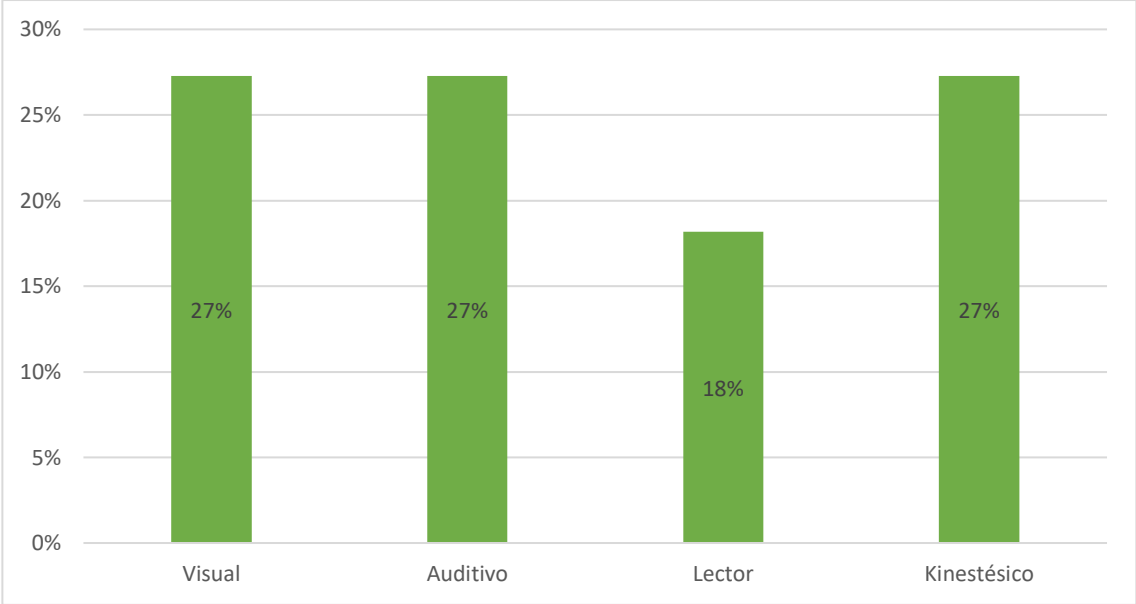


Figura 9. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera licenciatura en gastronomía

En el grupo de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Gastronomía, los resultados mostraron una distribución equilibrada, con los estilos de aprendizaje visual, auditivo y kinestésico predominando, cada uno con un 27%. En menor proporción, el estilo lector-escritor representó un 18%.

Licenciatura en nutrición y dietética

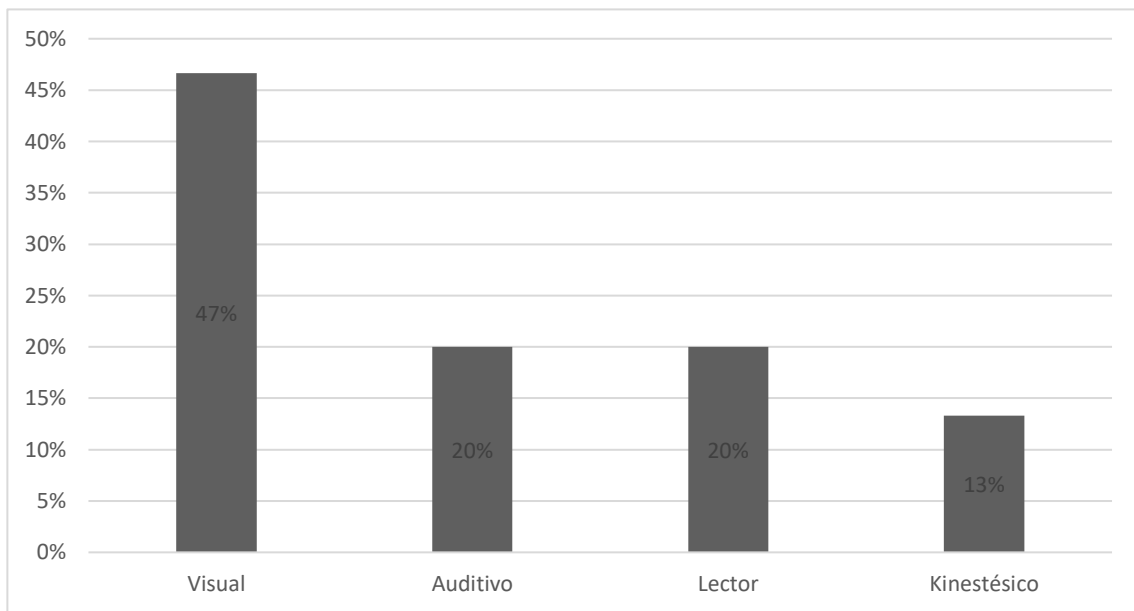


Figura 10. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de licenciatura en nutrición y dietética

En cuanto al grupo de estudiantes de la carrera de Licenciatura en Nutrición y Dietética, se observó que el estilo de aprendizaje predominante es el visual, con un 47%. Le siguen los estilos auditivo y lector-escritor, ambos con un 20%, y en último lugar, la modalidad kinestésica, con un 13%.

Medicina

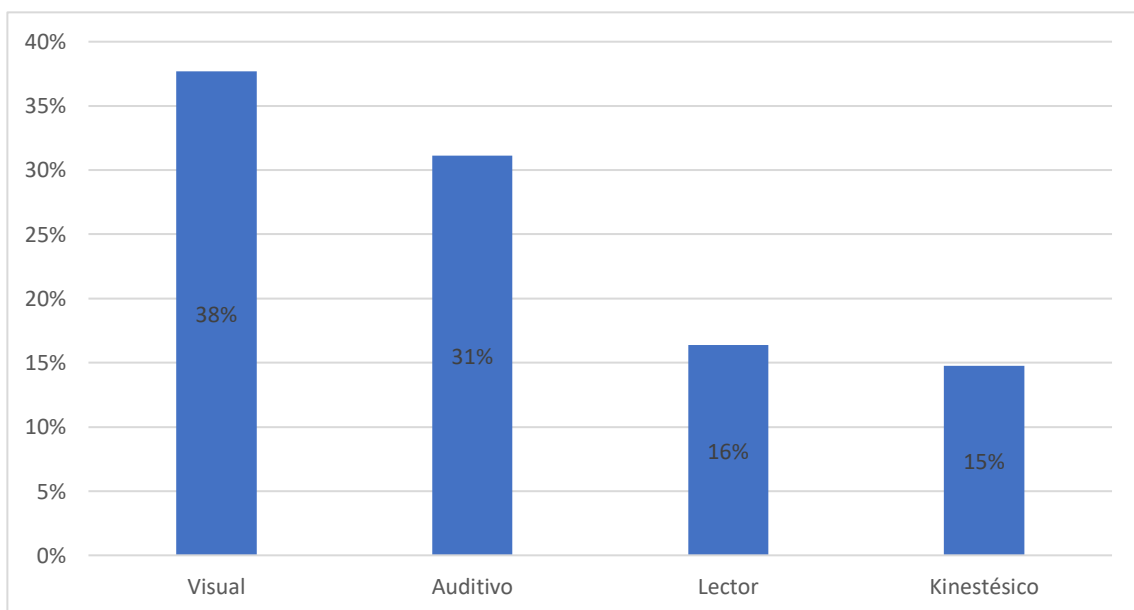


Figura 11. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de Medicina

En cuanto a los resultados obtenidos en la carrera de Medicina, se observó que predominaron los estilos de aprendizaje visual y auditivo, con un 38% y un 31%, respectivamente. Los estilos menos predominantes fueron el lector-escritor, con un 16%, y el kinestésico, con un 15%.

Multimedia y producción audiovisual

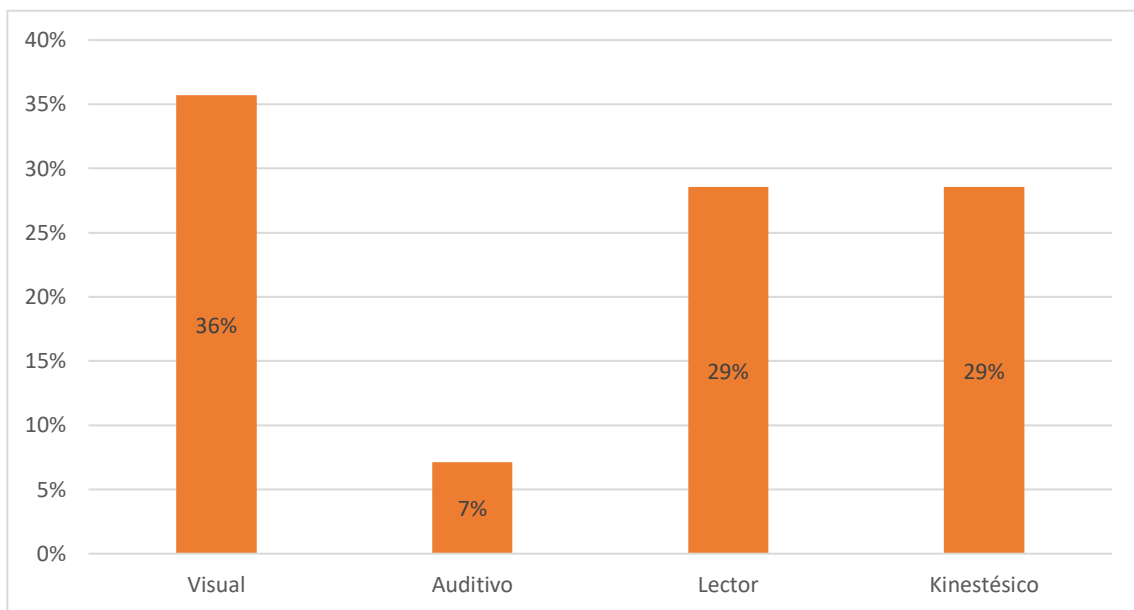


Figura 12. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de multimedia y producción audiovisual

En cuanto a los estudiantes de la carrera de Multimedia y Producción, se observó un alto predominio del estilo de aprendizaje visual, que representó un 36%. Le siguieron los estilos lector-escritor y kinestésico, ambos con un 29%, y, finalmente, el estilo auditivo, con un 7%.

Psicología

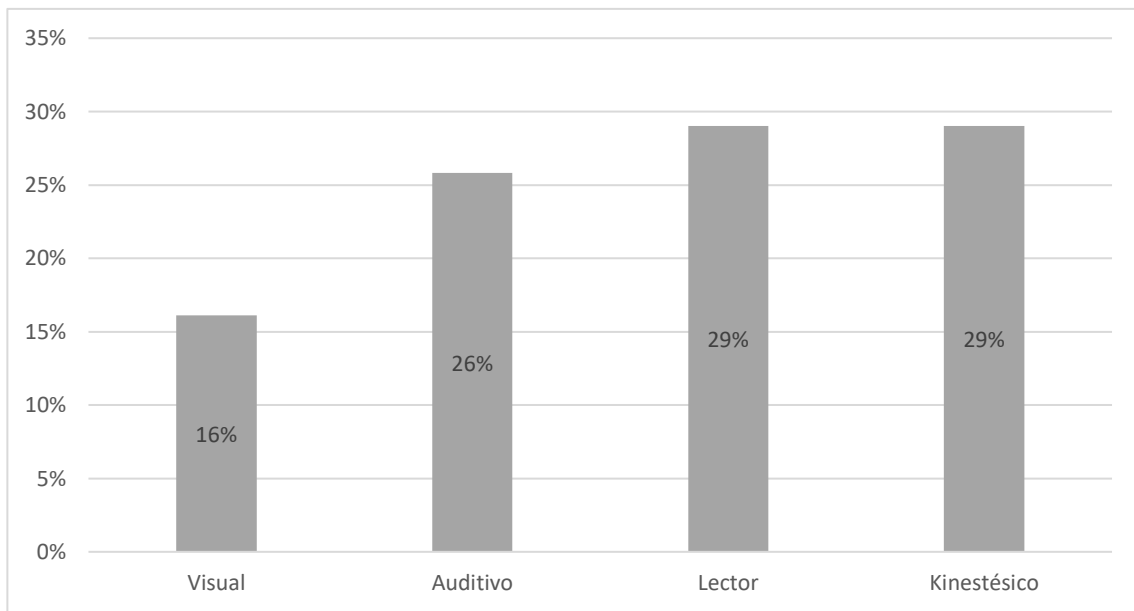


Figura 13. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera psicología

En cuanto a los estudiantes de la carrera de Psicología, se observó que las modalidades kinestésica y lector-escritor fueron las predominantes en este grupo, con un 29% cada una. Le siguió la modalidad auditiva, con un 26%, y, en último lugar, la modalidad visual, con un 16%.

Técnico superior en estética integral

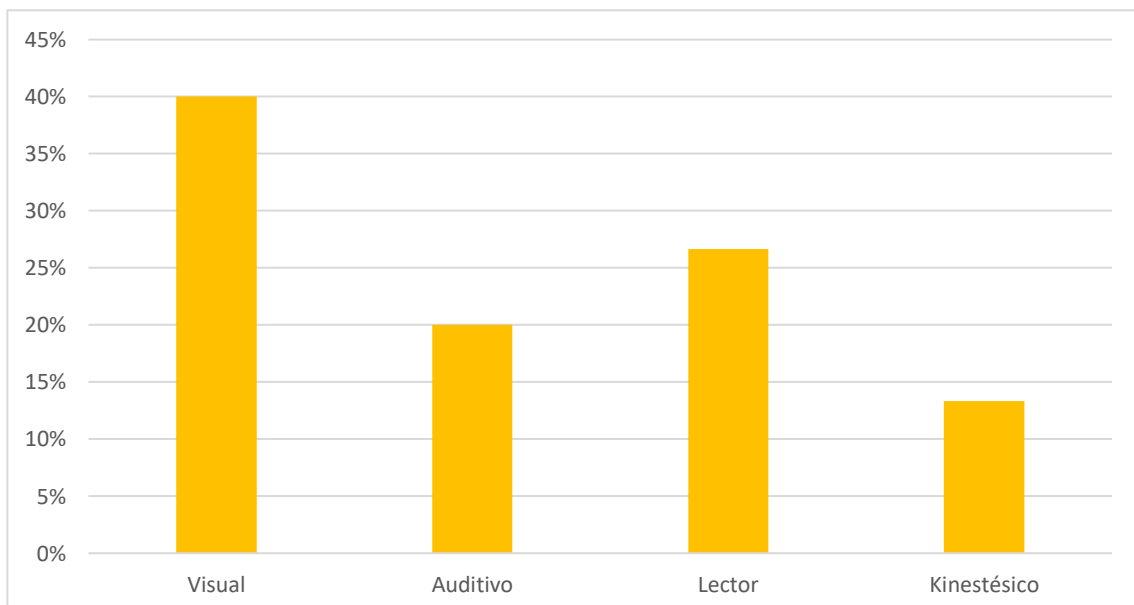


Figura 14. Predominio de los estilos de aprendizaje en la carrera de técnico superior en estética integral

En cuanto a los estudiantes de la carrera de Técnico Superior en Estética Integral, los resultados mostraron que el estilo predominante en este grupo fue el visual, con un 40%, seguido del estilo lector-escritor, representado por un 27%. Los estilos menos predominantes fueron el auditivo y el kinestésico, con un 20% y un 13%, respectivamente.

Configuración de la guía didáctica sobre alimentación consciente

En base a lo planteado anteriormente y considerando que el estilo de aprendizaje tiene un impacto significativo en la comprensión y retención de la información, se decidió configurar la guía didáctica para la promoción de la alimentación consciente, con el objetivo principal de que los lectores comprendieran qué significaba esta práctica y los conceptos relacionados con ella. Además, se buscó permitirles construir un patrón alimentario consciente. Por lo tanto, la guía presentó toda la información y estrategias adaptadas a los resultados obtenidos, ajustando su contenido según los estilos de aprendizaje más predominantes, sin dejar de lado a aquellos menos comunes.

Formato y presentación de la información.

Como se mencionó anteriormente, la información se presentó según los resultados obtenidos. En esta guía predominaron los elementos visuales, como diagramas, mapas conceptuales e infografías, dado que este fue el estilo más prevalente, con un 36% de representación a nivel general. Las carreras de Fisioterapia, Nutrición, Medicina y Estética se beneficiaron especialmente, ya que los estudiantes de estas áreas manifestaron tener un estilo de aprendizaje visual.

La guía también incluyó una cantidad razonable de elementos auditivos, como pódcast, videos de charlas o entrevistas, y elementos del estilo lector-escritor, como artículos, textos con definiciones y conceptos o lecturas, dado que estos estilos representaron un 26% y un 22%, respectivamente. Esto favoreció principalmente a las carreras de Enfermería y Psicología, donde ambos estilos fueron significativamente predominantes. Además, en las carreras de Medicina y Derecho, el estilo auditivo

predominó considerablemente, mientras que en las de Multimedia y Fisioterapia, un porcentaje relevante de estudiantes presentó este estilo de aprendizaje.

Finalmente, se incluyeron en menor medida elementos kinestésicos, como actividades prácticas, ejercicios aplicables al día a día o retos. Este estilo fue el menos dominante, representando solo el 16% a nivel general. Sin embargo, resultó relevante para los estudiantes de Gastronomía, Ingeniería de Software, Psicología y Multimedia, donde el dominio de este estilo fue considerablemente alto.

Tabla 7. Propuesta de actividades para cada estilo de aprendizaje

Visual	Auditivo	Lector-escritor	Kinestésico
Diagramas	Debates	Libros, textos	Ejemplos de la vida real
Graficas	Discusiones	Lecturas	Cátedras de invitados
Colores	Conversaciones	Retroalimentación escrita	Demostraciones
Cuadros	Audios	Toma de notas	Actividad física
Textos escritos	Video y audio	Ensayos	Construcciones
Diferentes tipos de letra	Seminarios	Opción múltiple	Juego de roles
Diferentes arreglos especiales	Música	Bibliografías	Modelos de trabajo

Nota: Tomado de González, 2012

En cuanto al formato de la guía, se decidió entregarla de manera digital. Esta modalidad permitió adaptar y ofrecer el contenido según los diferentes estilos de aprendizaje con facilidad, incorporando diversos formatos como videos, audios, enlaces, códigos QR, cuestionarios, entre otros. Además, facilitó su divulgación, asegurando que llegara al mayor número de estudiantes posible. Entre los beneficios de este formato se incluyeron la disponibilidad en cualquier lugar y momento, la accesibilidad y la capacidad de actualizar y mejorar continuamente la guía. Por estas razones, se optó por presentarla en formato digital.

Contenido de la guía

El contenido de la guía para la promoción de la alimentación consciente se estructuró en dos partes principales. En la primera, se presentaron los conceptos fundamentales relacionados con la alimentación consciente, proporcionando una base teórica que permitió a los estudiantes comprender los principios y la importancia de esta práctica. La segunda parte se enfocó en las estrategias y actividades diseñadas para facilitar la incorporación de la alimentación consciente en la vida cotidiana, con el objetivo de mejorar e instaurar un patrón alimentario saludable y sostenible.

Tabla 8. Contenido Guía didáctica para la promoción de la alimentación consciente

PARTE	CONTENIDO
	Introducción
Paginas Preliminares	Objetivos
	Justificación
	Alimentación Consciente
PARTE I	Beneficios
Consideraciones Teóricas	Sentidos Involucrados
	Tipos de Hambre

PARTE	CONTENIDO
	Hambre Emocional
	Podcast y material extra
	Impacto en la nutrición
PARTE II	¿Qué hacer ante los factores negativos que influyen en la alimentación consciente?
Estrategias	Pasos para construir hábitos alimenticios saludables
	Bibliografía

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOENDACIONES

A continuación, en este capítulo se presentarán las conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación realizada, basadas en los resultados obtenidos y en el cumplimiento de los objetivos planteados.

Conclusiones

- ✓ El modelo de estilos de aprendizaje VARK, que corresponde al acrónimo de: visual, aural, read-write y kinesthetic, clasifica las preferencias de aprendizaje en cuatro modalidades: visual, auditiva, lector-escritor y kinestésica.
- ✓ En el estilo de aprendizaje visual, se caracteriza por la capacidad de recibir y procesar de manera más efectiva la información presentada de forma visual, como videos, gráficos, mapas o esquemas.
- ✓ En la modalidad auditiva, los estudiantes prefieren recibir la información a través de la escucha, como audios, videos explicativos o charlas, aprendiendo mejor cuando reciben explicaciones orales o cuando explican la información.
- ✓ La modalidad lector-escritor se identifica por un aprendizaje más efectivo cuando se lleva a cabo a través de lecturas o la elaboración de resúmenes.
- ✓ En el estilo de aprendizaje kinestésico, existe una estrecha relación con las sensaciones y las experiencias. Los estudiantes que se clasifican en este estilo aprenden con mayor facilidad a través de actividades y la estimulación de sus sentidos.
- ✓ El estilo de aprendizaje más predominante en los estudiantes de primer semestre de la UNIB.E es el estilo visual, seguido del auditivo.
- ✓ El estilo de aprendizaje menos predominante en los estudiantes de primer semestre de la UNIB.E es el estilo kinestésico.

- ✓ El estilo de aprendizaje visual predomina significativamente en las carreras de Ingeniería de Software, Licenciatura en Fisioterapia, Licenciatura en Nutrición y Dietética, Medicina, Multimedia y Producción Audiovisual, y Técnico Superior en Estética Integral. Además, mantiene un porcentaje relevante en las carreras de Derecho, Licenciatura en Enfermería y Gastronomía.
- ✓ En cuanto al estilo de aprendizaje auditivo, las carreras de Derecho y Licenciatura en Enfermería tienen un mayor porcentaje de estudiantes clasificados en este estilo. También, la carrera de Licenciatura en Fisioterapia, Gastronomía, Licenciatura en Nutrición y Dietética, y Medicina presentan un porcentaje significativo de estudiantes con este estilo.
- ✓ El estilo lector-escritor tiene un dominio notable en la carrera de Psicología. Aunque solo presenta dominio en esta carrera, también representa una fracción significativa en las carreras de Derecho, Ingeniería de Software, Licenciatura en Enfermería, Licenciatura en Nutrición y Dietética, Medicina y Técnico Superior en Estética Integral.
- ✓ Respecto a la modalidad kinestésica, esta predomina en la carrera de Psicología y representa un porcentaje significativo en las carreras de Ingeniería en Software, Gastronomía y Multimedia y Producción Audiovisual.
- ✓ En algunas carreras, se observa un equilibrio en el porcentaje representativo de ciertos estilos de aprendizaje. Por ejemplo, en Derecho, los estilos visual y lector-escritor se encuentran empatados; en Ingeniería de Software, los estilos lector-escritor y kinestésico; en Licenciatura en Enfermería, los estilos visual y lector-escritor; en Gastronomía, los estilos visual, auditivo y kinestésico; en Nutrición y Dietética, los estilos auditivo y lector-escritor; en Multimedia y Producción Audiovisual, los estilos lector-escritor y kinestésico; y en Psicología, el estilo lector-escritor.
- ✓ La guía didáctica fue configurada de manera que los elementos visuales predominen, con una menor inclusión de elementos auditivos y escritos, así como ciertos elementos kinestésicos, como actividades, en función de los

resultados obtenidos y respondiendo a los requerimientos didácticos de los estudiantes.

- ✓ La guía didáctica constituye una intervención institucional orientada a la promoción de la alimentación consciente en los estudiantes de UNIB.E. A través de la transmisión de conceptos fundamentales y estrategias aplicables, se busca facilitar la adopción de esta práctica. Para ello, la información se presenta de manera adaptada a los diferentes estilos de aprendizaje, asegurando así una comprensión efectiva y una implementación accesible para todos los estudiantes.

Recomendaciones

- ✓ Promover la alimentación consciente entre los estudiantes para mejorar sus hábitos alimentarios y reducir el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.
- ✓ Es fundamental priorizar la adopción de patrones alimentarios conscientes, ya que esto no solo mejora la relación de los jóvenes con la comida, sino que también contribuye al desarrollo de hábitos alimenticios más saludables y sostenibles a largo plazo
- ✓ Incorporar el modelo de estilos de aprendizaje en la difusión de información, favoreciendo el aprendizaje de los estudiantes e influyendo positivamente en la retención de la información.
- ✓ Continuar con futuras investigaciones sobre la alimentación consciente y actualizar periódicamente esta guía para mantenerla relevante, ampliar su alcance e impacto.
- ✓ Difundir la guía a través de los canales oficiales de la institución, permitiendo una mayor difusión entre el cuerpo estudiantil y administrativo, y promoviendo la alimentación consciente en toda la comunidad educativa.
- ✓ implementar la guía didáctica con el propósito de evaluar su eficacia en la promoción de un patrón alimentario consciente entre los estudiantes. Esto

permitirá analizar su impacto en la adopción de hábitos alimenticios saludables y realizar los ajustes necesarios para incrementar su efectividad.

- ✓ El uso de esta guía no debe limitarse únicamente a una intervención a nivel institucional, sino que debería complementarse con investigaciones futuras que permitan desarrollar estrategias de intervención tanto a nivel interpersonal como intrapersonal, para ahondar en el impacto de la alimentación consciente en distintos ámbitos y mejorar la efectividad de las acciones implementadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abadeano, C. E., Mosquera, M. de J., Coello, J., & Coello, B. (2019). Alimentación saludable en preescolares: Un tema de interés para la salud pública. *REVISTA EUGENIO ESPEJO*, 13(1), 72-87. <https://doi.org/10.37135/ee.004.06.09>
- Aguilar, S. (2005). Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. *Salud en Tabasco*, 121(1-2), 333-338.
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica*. (6ta ed.). Editorial Episteme. https://www.researchgate.net/publication/301894369_EL_PROYECTO_DE_INVESTIGACION_6a_EDICION
- Ayuzo, N. C., & Covarrubias, J. D. (2019). Trastornos de la conducta alimentaria. *Revista mexicana de pediatría*, 86(2), 80-86. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0035-00522019000200080&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Bhupathiraju, S. N., & Hu, F. (s. f.). *Introducción a la nutrición—Trastornos nutricionales*. Manual MSD versión para público general. Recuperado 18 de noviembre de 2024, de <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-nutricionales/introducción-a-la-nutrición/introducción-a-la-nutrición>
- Caamaño, R. M., Cuenca Masache, D. T., Romero Arcaya, A. S., Aguilar Aguilar, N. L., Caamaño Zambrano, R. M., Cuenca Masache, D. T., Romero Arcaya, A. S., & Aguilar Aguilar, N. L. (2021). Uso de materiales didácticos en la Escuela “Galo Plaza Lasso” de Machala: Estudio de caso. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(2), 318-329. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2218-36202021000200318&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Castillo, E. Y., Gómez, J. O., Taborda, L. M., & Mejía, A. A. (2021). *¿Cómo investigar en la UNIB.E*. Qualitas.

- Castro, M. del C. (2021). *Alimentación consciente en la consulta de nutrición* [Trabajo de Fin de Grado en Nutrición Humana y Dietética, Universidad Europea]. <http://titula.universidadeuropea.com/handle/20.500.12880/110>
- Cisneros, A. J., Urdánigo Cedeño, J. J., Garcés Bravo, J. E., & Universidad Estatal del Sur de Manabí. (2022). Técnicas e Instrumentos para la Recolección de Datos que Apoyan a la Investigación Científica en Tiempo de Pandemia. *Dominio de las Ciencias*, 8(1), 1165-1185. <https://doi.org/10.23857/dc.v8i1.2546>
- Contreras, J., & Gracia, M. (2014). Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. *Investigaciones Sociales*, 11(19), 387-392. <https://doi.org/10.15381/is.v11i19.8073>
- Cortés, L. C. (2021). La alimentación saludable en los alumnos. *Vida Científica Boletín Científico de la Escuela Preparatoria No. 4*, 9(17), Article 17. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa4/article/view/6626>
- Edson, H. (2019). *Método de investigación*. Material de clase.
- Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sanchez, J., Parada, A., Espejo, J. P., Tumani, M. F., Aguirre, C., Sanchez, J., & Parada, A. (2022). Educación alimentaria nutricional: Estrategias para mejorar la adherencia al plan dietoterapéutico. *Revista chilena de nutrición*, 49(3), 391-398. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182022000300391>
- Espinoza, E. E. (2019). Las variables y su operacionalización en la investigación educativa. Segunda parte. *Conrado*, 15(69), 171-180. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442019000400171&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Espinoza, J. L., Miranda, W. A., & Chafloque, R. (2019). Los estilos de aprendizaje Vark en estudiantes universitarios de las escuelas de negocios. *Propósitos y Representaciones*, 7(2), 384-414. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n2.254>

- Estado nutricional y su importancia en la salud.* (2024, febrero 28). Universidad Europea. <https://universidadeuropea.com/blog/estado-nutricional/>
- FAO. (2024). *Educación*. Food and Agriculture Organization of the United Nations. <http://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>
- Ferrand, S., Onfray, M. P., & Medina, M. G. (2021). Actualización del rol del nutricionista clínico: Estándares de práctica. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3), 437-446. <https://doi.org/10.4067/s0717-75182021000300437>
- Flores, I. (2021). Los estilos de aprendizaje VARK en aula virtual universitaria; una herramienta para la mejora del rendimiento académico. *RECIE. Revista Electrónica Científica de Investigación Educativa*, 5(2), 221-234. <https://doi.org/10.33010/recie.v5i2.1037>
- García, S. M., Cabrera Albert, J. S., Hernández García, S. M., & Cabrera Albert, J. S. (2021). Los estilos de aprendizajes desde el proceso de enseñanza-aprendizaje de la lengua. *Varona. Revista Científico Metodológica*, 73, 118-130. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1992-82382021000200118&lng=es&nrm=iso&tlng=es.
- Garofalo, M., Sifontes, Y., Contreras, M., & Cuenca, A. (2020). *Educación nutricional, un desafío en la actualidad venezolana*. 33(2). <http://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2020/2/art-9/>
- Gómez, M. C. (2023, agosto 11). *Qué es una encuesta, para qué sirve y qué tipos existen*. <https://blog.hubspot.es/service/que-es-una-encuesta>
- González, M., García, M., Díez, C., & Hernández, Á. (2023). Dietary patterns and factors and their association with the anxiety in adult population: Proposed recommendations based on a scoping review of systematic reviews and meta-analyses. *Nutrición Hospitalaria*, 40(6). <https://doi.org/10.20960/nh.04771>
- González, B. (2012). El modelo VARK y el diseño de cursos en línea. *Revista Mexicana de Bachillerato a Distancia*, 4(8). <https://doi.org/10.22201/cuaed.20074751e.2012.8.44282>

- Guevara, G. (2019). Análisis documental: Propuestas metodológicas para la transformación en programas de posgrado desde el enfoque socioformativo. *Atenas*, 3(47), 105-123. <https://www.redalyc.org/journal/4780/478060102007/html/>
- Hernández, J. C., & Hernández, M. (2023). Educación Alimentaria y Nutricional en comunidades escolares mexicanas de educación básica experimentadas en Participación Social en Salud. *Revista Educación*, 42(2). <https://doi.org/10.15517/revedu.v47i2.51987>
- Hernández, J., Jiménez Galán, Y. I., & Rodríguez Flores, E. (2020). Más allá de los procesos de enseñanza-aprendizaje tradicionales: Construcción de un recurso didáctico digital. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 10(20). <https://doi.org/10.23913/ride.v10i20.622>
- Hernández, P. (2021). *El aparato digestivo y la importancia de la nutrición y la alimentación para la salud*. [Trabajo Fin de Máster, Universidad de Jaén]. <http://crea.ujaen.es/jspui/handle/10953.1/14093>
- Irua, J. E. I. (2022). Importancia de las guías didácticas en la Educación a Distancia. *Revista Universitaria de Informática RUNIN*, 10(13), Article 13. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/runin/article/view/7549>
- Köse, G., & Tayfur, M. (2021). BMI, Physical Activity, Sleep Quality, Eating Attitudes, Emotions: Which One is Affected by Mindful Eating? BMI, Physical Activity, Mindful Eating. *Progress in Nutrition*, 23(1). <https://doi.org/10.23751/pn.v23i1.9194>
- López, A., Alsina, Á., & Coronata Segure, C. (2018). Los procesos matemáticos en la práctica docente: Análisis de la fiabilidad de un cuestionario de evaluación. *Educatio Siglo XXI*, 36(3 Noviembr), 333-352. <https://doi.org/10.6018/j/350031>
- López, P. L. (2004). Población, Muestra y Muestreo. *Punto Cero*, 09(08), 69-74. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&nrm=iso&tlng=es

- Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (Eds.). (2017). *Krause's food & the nutrition care process* (Fourteenth edition). Elsevier.
- Maza, F. J., Caneda-Bermejo, M. C., & Castillo, A. C. (2022). Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. *Psicogente*, 25(47), 1-31. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4861>
- Miranda, S., & Ortiz, J. A. (2020). Los paradigmas de la investigación: Un acercamiento teórico para reflexionar desde el campo de la investigación educativa. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(21). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i21.717>
- Miranda, V. H., Huamán Gutiérrez, O. G., Angulo Calderón, C. A., Mendoza Hidalgo, M. L., Tarazona Miranda, V. H., Huamán Gutiérrez, O. G., Angulo Calderón, C. A., & Mendoza Hidalgo, M. L. (2021). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico. Caso de estudio Escuela de Mecánica de fluidos de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. *Conrado*, 17(79), 293-302. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1990-86442021000200293&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Montero, Z. T., Llanes Torres, M., Nualla Bolufé, D., Mesa Montero, Z. T., Llanes Torres, M., & Nualla Bolufé, D. (2023). Las guías didácticas, recurso necesario para el aprendizaje autónomo en la Educación Médica. *MediSur*, 21(4), 940-943. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-897X2023000400940&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Mosquera, L. (2020). *Implementación de una estrategia pedagógica basada en los fundamentos de las ciencias naturales, orientada a promover una alimentación consciente y responsable* [Trabajo de Grado, Universidad Nacional de Colombia]. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/77708>
- Nápoles, M. R., & Gómez, N. (2023). *Metodología para La Validación de Instrumentos de Medición.*

<https://es.scribd.com/document/690920728/Metodologia-para-la-validacion-de-instrumentos-de-medicion1>

- OPS. (2019). *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: Ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones*. Organización Panamericana de la Salud. <https://doi.org/10.37774/9789275320327>
- Osorio, P. (2020, 5543). Vista de Conducta alimentaria, hábitos y enfermedades de estudiantes universitarios en Bolivia. *Universidad - Ciencia & Sociedad*, 23(2), 1-3. <https://universidad-ciencia-y-sociedad.com/ucs/index.php/ucs/article/view/16/16>
- Palomino, A. M. (2020). Rol de la emoción en la conducta alimentaria. *Revista Chilena de Nutrición*, 47(2), 286-291. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000200286>
- Pereira, L. M., & Basantes, A. (2023). *Probabilidad y estadística*. Editorial UTN. <https://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/14428>
- Porras, A. (2017). *Diplomao en Analisis de Informacion Geoespacial: Tipos de muestreo*. Centro de Investigación en Geografía y Geomática. <http://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/handle/1012/163>
- Ramón, E., Martínez, B., Granada, J. M., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S., Sáez Guinoa, M., Ramón Arbués, E., Martínez Abadía, B., Granada López, J. M., Echániz Serrano, E., Pellicer García, B., Juárez Vela, R., Guerrero Portillo, S., & Sáez Guinoa, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Reyes, S., & Oyola, M. (2020). Conocimientos sobre alimentación saludable en estudiantes de una universidad pública. *Revista chilena de nutrición*, 47(1), 67-72. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182020000100067>

- Reymundo, J. (2021). *Informe sobre la Alimentación Saludable según la OMS* [Universidad Nacional de Huancavelica]. https://www.academia.edu/65752383/INFORME_SOBRE_LA_ALIMENTACION_SALUDABLE
- Roncancio, J. J. B. (2023). Educación alimentaria y nutricional en la salud pública. Complejidades y perspectivas. *Medicina*, 45(2), Article 2. <https://doi.org/10.56050/01205498.2239>
- Roque Herrera, Y., Tenelanda Lopez, D. V., Basantes Moscoso, D. R., Erazo Parra, J. L., Roque Herrera, Y., Tenelanda Lopez, D. V., Basantes Moscoso, D. R., & Erazo Parra, J. L. (2023). Teorías y modelos sobre los estilos de aprendizaje. *EDUMECENTRO*, 15. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2077-28742023000100030&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Rosas, C. E., Salazar, J. F. Z., Urbina-Rosas, C. M., & Chero, L. Z. (2019). Estilos de aprendizaje según el modelo VARK en la formación de estudiantes de pregrado. Universidad señor de Sipán. *TZHOECOEN*, 11(1), Article 1. <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/tzh/article/view/1034>
- Sánchez, M., Fernández, M., & Díaz, J. (2021). Técnicas e instrumentos de recolección de información: Análisis y procesamiento realizado por el investigador cualitativo. *Revista Científica UISRAEL*, 8(1), 107-121. <https://doi.org/10.35290/rcui.v8n1.2021.400>
- Soto, I., & Zuñiga, A. (2020). Los Estilos de aprendizaje bajo un modelo de programación neurolingüística y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Espí-ritu Emprendedor TES*, 4(3), 77-91. <https://doi.org/10.33970/eetes.v4.n3.2020.217>
- Tapper, K. (2022). Mindful eating: What we know so far. *Nutrition Bulletin*, 47(2), 168-185. <https://doi.org/10.1111/nbu.12559>

- Trujillo-Hernández, P. E., Flores-Peña, Y., Gomez-Melasio, D. A., Angel-García, J., & Lara-Reyes, B. J. (2021). Análisis de las Propiedades Psicométricas de la Escala de Comer Emocional (Emotional Eating Scale [EES-C]) en Adolescentes Mexicanos. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(1), 58-68. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.1.1071>
- Useche, M. C., Artigas, W., Queipo, B., & Perozo, É. (2019). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos*. Universidad de la Guajira. <https://repositoryinst.uniguajira.edu.co/handle/uniguajira/467>
- Vinueza, A. F., Vallejo Andrade, K. C., Revelo Hidalgo, K. O., Yupa Pinos, M. L., & Riofrío Martínez, C. F. (2022). Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos de la serranía ecuatoriana. Resultados de la encuesta ENSANUT-2018. *LA CIENCIA AL SERVICIO DE LA SALUD Y NUTRICIÓN*, 12(2), 58-66. <https://doi.org/10.47187/cssn.Vol12.Iss2.152>
- World Health Organization: WHO. (s. f.). *Alimentación sana*. World Health Organization: WHO. Recuperado 18 de noviembre de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- World Health Organization: WHO. (2024, marzo 1). *Obesidad y sobrepeso*. World Health Organization: WHO. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Yepes, T. (2019). Dieta saludable. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 21(1), Article 1. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v21n1a01>
- Zhang, L., & Sternberg, R. J. (2005). A Threefold Model of Intellectual Styles. *Educational Psychology Review*, 17(1), 1-53. <https://doi.org/10.1007/s10648-005-1635-4>

ANEXO 1

EL MODELO VARK: INSTRUMENTO DISEÑADO PARA IDENTIFICAR ESTILOS DE ENSEÑANZA- APRENDIZAJE

Instrucciones: circule la letra de la respuesta que mejor explica su preferencia, seleccione una respuesta con la que más se identifique. Deje en blanco toda pregunta que no se aplique.

- 1. Usted cocinará algo especial para su familia. Usted haría:**
 - a. Preguntar a amigos por sugerencias.
 - b. Dar una vista al recetario por ideas de las fotos.
 - c. Usar un libro de cocina donde usted sabe hay una buena receta.
 - d. Cocinar algo que usted sabe sin la necesidad de instrucciones.
- 2. Usted escogerá alimento en un restaurante o un café. Usted haría:**
 - a. Escuchar al mesero o pedir que amigos recomienden opciones.
 - b. Mirar lo qué otros comen o mirar dibujos de cada platillo.
 - c. Escoger de las descripciones en el menú.
 - d. Escoger algo que tienes o has tenido antes.
- 3. Aparte del precio, qué más te influenciaría para comprar un libro de ciencia ficción**
 - a. Un amigo habla acerca de él y te lo recomienda.
 - b. Tienes historias reales, experiencias y ejemplos.
 - c. Leyendo rápidamente partes de él.
 - d. El diseño de la pasta es atractivo.
- 4. Usted ha terminado una competencia o un examen y le gustaría tener alguna retroalimentación. Te gustaría retroalimentarte:**
 - a. Usando descripciones escritas de los resultados
 - b. Usando ejemplos de lo que usted ha hecho.
 - c. Usando gráficos que muestran lo que usted ha logrado.
 - d. De alguien que habla por usted.
- 5. Usted tiene un problema con la rodilla. Usted preferiría que el doctor:**
 - a. Use un modelo de plástico y te enseñe lo que está mal

- b. Te de una página de internet o algo para leer
 - c. Te describa lo que está mal
 - d. Te enseñe un diagrama lo que está mal
- 6. Usted está a punto de comprar una cámara digital o teléfono o móvil. ¿Aparte del precio qué más influirá en tomar tu decisión?**
- a. Probándolo
 - b. Es un diseño moderno y se mira bien.
 - c. Leer los detalles acerca de sus características.
 - d. El vendedor me informa acerca de sus características.
- 7. Usted no está seguro como se deletrea trascendente o trascendente ¿Ud. qué haría?**
- a. Escribir ambas palabras en un papel y escojo una.
 - b. Pienso cómo suena cada palabra y escojo una.
 - c. Busco la palabra en un diccionario.
 - d. Veo la palabra en mi mente y escojo según como la veo.
- 8. Me gustan páginas de Internet que tienen:**
- a. Interesantes descripciones escritas, listas y explicaciones.
 - b. Diseño interesante y características visuales.
 - c. Cosas que con un click pueda cambiar o examinar.
 - d. Canales donde puedo oír música, programas de radio o entrevistas.
- 9. Usted está planeando unas vacaciones para un grupo. Usted quiere alguna observación de ellos acerca del plan. Usted qué haría:**
- a. Usa un mapa o página de Internet para mostrarles los lugares.
 - b. Describe algunos de los puntos sobresalientes.
 - c. Darles una copia del itinerario impreso.
 - d. Llamarles por teléfono o mandar mensaje por correo electrónico.
- 10. Usted está usando un libro, disco compacto o página de Internet para aprender a tomar fotos con su cámara digital nueva. Usted le gustaría tener:**
- a. Una oportunidad de hacer preguntas acerca de la cámara y sus características.
 - b. Esquemas o diagramas que muestran la cámara y la función de cada

par te.

c. Ejemplos de buenas y malas fotos y cómo mejorarlas.

d. Aclarar las instrucciones escritas con listas y puntos sobre qué hacer.

11. Usted quiere aprender un programa nuevo, habilidad o juego en una computadora. Usted qué hace:

a. Hablar con gente que sabe acerca del programa.

b. Leer las instrucciones que vienen en el programa.

c. Seguir los esquemas en el libro que acompaña el programa.

d. Use los controles o el teclado.

12. Estás ayudando a alguien que quiere a ir al aeropuerto, al centro del pueblo o la estación del ferrocarril. Usted hace:

a. Va con la persona.

b. Anote las direcciones en un papel (sin mapa).

c. Les dice las direcciones.

d. Les dibuja un croquis o les da un mapa

13. Recuerde un momento en su vida en que Ud. aprendió a hacer algo nuevo. Trate de evitar escoger una destreza física, como andar en bicicleta. Ud. Aprendió mejor:

a. Viendo una demostración.

b. Con instrucciones escritas, en un manual o libro de texto.

c. Escuchando a alguien explicarlo o haciendo preguntas.

d. Con esquemas y diagramas o pistas visuales.

14. Ud. Prefiere un maestro o conferencista que use:

a. Demostraciones, modelos o sesiones prácticas.

b. Folletos, libros o lecturas

c. Diagramas, esquemas o gráficos.

d. Preguntas y respuestas, pláticas y oradores invitados.

15. Un grupo de turistas quiere aprender acerca de parques o reservas naturales en su área. Usted:

a. Los acompaña a un parque o reserva natural.

b. Les da un libro o folleto acerca de parques o reservas naturales.

c. Les da una plática acerca de parques o reservas naturales.

d. Les muestra imágenes de Internet, fotos o libros con dibujos.

16. Usted tiene que hacer un discurso para una conferencia u ocasión especial. Usted hace:

a. Escribir el discurso y aprendérselo leyéndolo varias veces.

b. Reunir muchos ejemplos e historias para hacer el discurso verdadero y práctico.

c. Escribir algunas palabras claves y practicar el discurso repetidas veces.

d. Hacer diagramas o esquemas que te ayuden a explicar las cosas.

Tabla: *Estilo prevaleciente de acuerdo a la respuesta seleccionadas*

	V	A	R	K
1	B	A	C	D
2	B	A	C	D
3	D	A	C	B
4	C	D	A	B
5	D	C	B	A
6	B	D	C	A
7	D	B	C	A
8	B	D	A	C
9	A	B	C	D
10	B	A	D	C
11	C	A	B	D
12	D	C	B	A
13	D	C	B	A
14	C	D	B	A
15	D	C	B	A
16	D	C	A	B

José, G. (2006). *El Modelo VARK: Instrumento Diseñado para Identificar Estilos de Enseñanza- Aprendizaje*.

Fleming, Neil. (2006). VARK, A guide to learning styles. <http://www.vark-learn.com/english/index.asp>

Lozano Rodríguez, Armando. (2001). *Estilos de enseñanza y aprendizaje. Un panorama de la estilística educativa*. México, Trillas: ITESM.

ANEXO 2

GUÍA DIDÁCTICA SOBRE ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



Enlace directo a la guía:

https://issuu.com/dome010201/docs/gu_a_sobre_alimentaci_n_consciente