

Impacto de un programa de promoción de alimentación  
saludable en el IMC y en los hábitos de alimentación en  
alumnos de educación secundaria

*Impact of a programme for the promotion of healthy eating in the BMI and  
students in secondary education in eating habits*

*Impacto de um programa para promover a alimentação saudável no IMC e  
hábitos alimentares em estudantes secundários*

**Gisela Ponce y Ponce de León**

Universidad Autónoma de Baja California, México  
[giselaponce@uabc.edu.mx](mailto:giselaponce@uabc.edu.mx)

**Ulises Rieke Campoy**

Universidad Autónoma de Baja California, México  
[rieke@uabc.edu.mx](mailto:rieke@uabc.edu.mx)

**Adriana Camargo Bravo**

Universidad Autónoma de Baja California, México  
[adriana.camargo.bravo@uabc.edu.mx](mailto:adriana.camargo.bravo@uabc.edu.mx)

**Anabel Magaña Rosas**

Universidad Autónoma de Baja California, México  
[anabel@uabc.edu.mx](mailto:anabel@uabc.edu.mx)

Número 10. Julio - Diciembre 2016

## Resumen

La obesidad ha aumentado en forma epidémica en las dos últimas décadas y se presenta a edades cada vez más tempranas. Las intervenciones educativas, enfocadas en dar soluciones a los problemas alimentarios y nutricios que afectan a los escolares, son reconocidas como un complemento esencial de las acciones dirigidas a mejorar la seguridad alimentaria de los escolares. El objetivo es analizar el impacto de un programa de promoción de alimentación saludable en el IMC y en los hábitos de alimentación (HA), en alumnos de educación secundaria. Los métodos utilizados fueron estudio experimental, longitudinal y de correlación en 418 estudiantes de educación secundaria en la ciudad de Mexicali, donde se formaron dos grupos: experimental y de control. En los resultados se encontró disminución de peso en el grupo experimental y aumento de peso en el grupo de control ( $X^2.001$ ); asimismo, en el grupo experimental se observaron mejores hábitos de alimentación después de la aplicación del Programa, no así en el consumo de comida rápida y golosinas ( $p < 0.05$ ). En ambos grupos se logró buen conocimiento sobre nutrientes y alimentos: 93.3 % y 94.5 % respectivamente. En relación a los hábitos de alimentación, el grupo experimental presentó buenos hábitos en 91.4 % ( $p < 0.05$ ). En conclusión, se observaron efectos positivos en el grupo experimental a corto plazo, en el IMC y en HA; sin embargo, no se puede saber si los efectos van a perdurar.

**Palabras clave:** obesidad, alimentación, educación, escolares.

## Abstract

Obesity has become an epidemic in the last two decades and is presented at increasingly younger ages. Educational interventions, focused on providing solutions to food and bountiful problems affecting schoolchildren, are recognized as an essential complement actions aimed at improving the food security of the students. The objective is to analyze the impact of a programme for the promotion of healthy eating in the BMI and eating habits (EH), in secondary education students. The methods used were experimental, longitudinal and correlation in 418 students of secondary education in the city of Mexicali, where two groups were formed: experimental and control. In the results we found weight loss in the experimental group and weight gain in the control group ( $X^2.001$ ); also, in the experimental group is observed better eating habits after the application of the programme, not so in the

consumption of food fast and sweets ( $p < 0.05$ ). In both groups was achieved good knowledge on nutrients and foods: 93.3% and 94.5% respectively. In relation to eating habits, the experimental group presented good habits at 91.4% ( $p < 0.05$ ). In conclusion, there were positive effects in the experimental group in the short term, in the BMI and EH; however, no is can know if those effects will last.

**Key words:** obesity, nutrition, education, school.

### Resumo

A obesidade tem aumentado de forma epidêmica nos últimos duas décadas e é apresentado em idade cada vez menores. As intervenções educativas, com foco no fornecimento de soluções para problemas alimentares e nutricionais que afectam as crianças em idade escolar são reconhecidos como um complemento essencial para as acções destinadas a melhorar a segurança alimentar da escola. O objetivo é analisar o impacto de um programa para promover a alimentação saudável no IMC e hábitos alimentares (HA) em estudantes do ensino médio. Os métodos utilizados foram experimental, longitudinal e estudo de correlação de 418 estudantes do ensino médio na cidade de Mexicali, onde foram formados dois grupos: experimental e controle. Resulta em perda de peso foi encontrado no grupo experimental e ganho de peso no grupo de controlo ( $X^2.001$ ); Também no grupo experimental foram observados melhores hábitos alimentares após a aplicação do programa, e não no consumo de fast food e doces ( $p = < 0,05$ ). 93,3% e 94,5%, respectivamente, em ambos os grupos bom conhecimento sobre nutrientes e alimentos foi alcançado. Em relação aos hábitos alimentares, o grupo experimental apresentou bons hábitos em 91,4% ( $p = < 0,05$ ). Em conclusão, os efeitos positivos no grupo experimental a curto prazo, e HA IMC foram observadas; no entanto, não é possível saber se os efeitos vão durar.

**Palavras-chave:** obesidade, nutrição, educação, escola.